

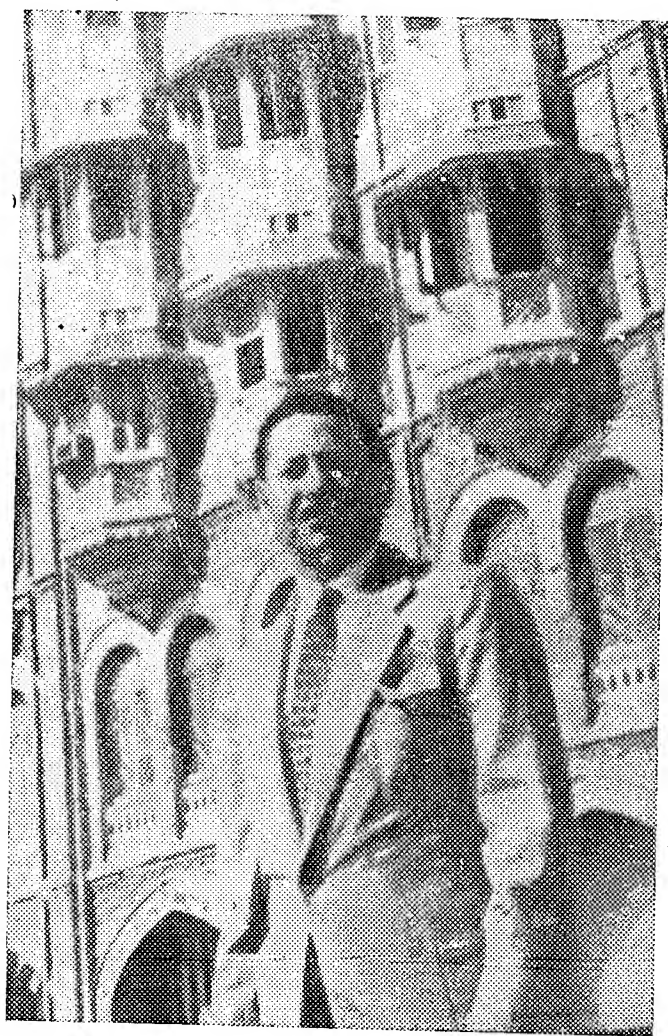
Mngool.com

الإيجاء الذاتي كيف تتخلص من أمراضك

عباس المسيري

الناشر
مكتبة الانجلو

١٦٥ ش محمد فريد - القاهرة



المؤلف امام فندق تاج محل بمدينة بومباي بالهند

الطبعة الأولى: ١٩٨٠
الطبعة الثانية: ١٩٨١
الطبعة الثالثة: ١٩٨٢

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الباب الأول خداع النفس

الفصل الأول

حكم النفس

خلق الله الانسان ، واعطاه ما يكفل له الحياة ، ان هو استغل هذا العطاء بتفتح وبصيرة ، اجناز الحياة في سلام وأمان .

ولكن الانسان خلق وله نفس أمارة بالسوء ، يملأها الطمع ، والحقد والحسد ، والغيرة ، والرغبة في تملك كل ما يقع تحت يده ، ولو كان ملكا للآخرين ، وهناك نفس شريرة ، تسرق وتعتدى وترتكب المعاصي والموبقات ، وترشي ، ونفوس جسعة لا يملأ عيودها الا التراب . وهكذا لا تنتهي أطماع النفس ، وبذلك لا تنتهي متاعب الناس ، وبالرغم من وجود أشخاص طيبون ، الا أنهم متعبون بحكم ما حولهم من المفسدين .

والغالبية العظمى من الناس لديهم تسعون بالمائة من احتياجاتهم ولكنهم لا يفتنون بما لديهم من متاع الدنيا ، ويرفضون هذا الكم الكبير من الأشياء ، ويبحثون عن العشرة الباقية ، وبذلك يدخلون في دوامة القلق والاكتئاب والمخاوف والضيق النفسي والحسد والغيرة ، وضغط الدم ، ويصابون بقرحة المعدة ، ومتاعب القولون ، وأمراض القلب الي غير ذلك من سائر المتاعب النفسية .

وفلسفة اليوجا تعلمنا كيف نتعامل مع أنفسنا ومع الناس ومع الحياة ، في هدوء وسعة أفق ، وكيف نتخلص من نوازع القلق والطمع

والحسد والغيرة والمخاوف والشك ، وسائر سلبيات الحياة ومنغصاتها .

وذلك بالتأمل ، ودقة الملاحظة ، ومراقبة ما يجول في أنفسنا من
أطماع ، وتحديد مسار الحياة ، بتوجيه العقل ، وضبط النفس ،
والنظرة الفاحصة لما هو صحيح وما هو فاسد ، فالإنسان أسير عاداته
وأفكاره ، فإذا كانت أفكاره سلبية وتشاؤمية ، فهو مريض بالتعاسة ،
وان كانت أفكاره براءة بيضاء وإيجابية ، وعاداته هادئة وخلافه فهو في
عيشة راضية .

فإذا كنت من القسم الأول - ذوى الأفكار السلبية ، والسوداء ،
والعادات المرزولة - فيمكنك بالارادة والتوجيه الخلاق ان تغير حالك
الى الحال الآخر .

أرفض القلق في أى صورة من صوره ، بخلق الهدوء والاستقرار
العقلي والنفسي ، أرفض الحسد ولا تنظر الى ما في يد الغير من عطاء
الله ، أرفض الطمع المدمر بخلق الرضا ، أرفض الغيرة من الغير بخلق
الحب للناس وضبط المشاعر والأحاسيس ، أرفض الغضب ، بخلق الحلم
والتحكم في انفعالاتك ، فأنت لا يمكنك ان تغير الكون أو تغير الناس
أو تغير الأحداث الجسم ، ولكنك قادر علي ان تغير نفسك وتغير
عقلك ، فأنت صاحب الامر في مملكتك ولكنك لا تملك الناس
ولا تملك المجتمع .

ان النفس دائماً مخادعة وكثيرة الأوهام والمخاوف ، واليوجا
تعلمك كيف تكون رقيقاً علي نفسك ، وكيف تحد من رغباتها الملحة
ومطالبها التي لا حدود لها .

ان العقل الغريزي يسيطر علي مملكته سيطرة تامة وكاملة فجميع
خلايا الجسم تعمل بانتظام تحت امرة العقل الغريزي ، فإذا لم تتدخل
في شأنه فإنه ينظم كل شيء مع المراكز المختلفة في الجسم فالكبد
والبكرياس والطحال والقلب والاعصاب كلها تعمل في دقة متناهية

طوال الحياة . الا أن الانسان قد يتدخل بوعي أو بدون وعي منه في أعمال العقل الغريزي ، وتنشأ بعض المتاعب والأمراض .

وعلي ذلك اذا أردنا ان نعيش في سلام ، فعلينا ان نراقب أفكارنا ونحد من مخاوفنا التي تتسرب الي العقل الباطن ، وتعزل علي اضعاف مساره ، أو تغير ميزانه ، فتحدث البلبلة والارتباك . ونضرب لذلك مثلاً في حالة الامساك فاننا بعد ان كانت الامعاء تسير منتظمة في اخراج فضلاتها ، فاننا نمتنع عن تلبية هذا الاخراج بسبب انشغالنا في الحياة ، أو تواجدنا في أماكن اجتماعية لا تمكنا من طرد هذه الفضلات ، أو تغير نظام طعامنا أثناء الترحال والسفر وبذلك يحدث الامساك .

وكذلك اذا انهكنا أنفسنا في العمل دون اعطاء الجسم كفايته من الراحة والاسترخاء ، فان اعصابنا تصاب بالارهاق ، واذا دخلنا في مشكلات الحياة والعمل دون حل سريع لهذه المشكلات أصابنا الأرق ، واذا كان من عادتتنا التردد في كل أمر فاننا نصاب بالقلق .

ان اليوجي المدرب ، يمكنه التعامل مع عقله الباطن في هدوء باستخدام الارادة والتخلص الفوري من مخاوف الحياة وارتبكاتها ، بالعمل الايجابي دون التسويف في الأمور ، مما يدخلنا في دوامة القلق النفسي .

واليوجي يستخدم الطبيعة أحسن استخدام ، ولا يلجأ الي العناصر الكيميائية التي تضر بالجسم .

وهو يستخدم الايحاء الذاتي للتخلص من المخاوف والوساوس والقلق والاكتئاب ، ويصح مسار الأفكار أولاً بأول حتي يهدأ عقله ، ويسير في الحياة بوعي سليم .

والطريق الي ذلك هو محادثة العقل بوعي ، لكي يتخلص من عاداته السيئة ، واحلال عادات بناءة مكان تلك العادات السلبية . وكذلك

اعطاء الامر الي اى جزء من أجزاء الجسم لتصحيح مسار العمل ، وذلك بأن تضع يدك مبسوطة علي مكان الكبد مثلا وتعطيه أمرا ايحائيا لكي ينتظم في عمله بقولك له «انك متكاسل ، وأنا أمرك ان تعمل في هدوء وانتظام وتنزز افرازاتك المطلوبة لحسن سير الهضم» وهكذا عليك ان تتحدث وتتخاطر مع كل جزء من جسمك ليعمل بكفاءة . وان تراقب أفكارك فمن كان منها نشاذا فاستبعده ، ولا تدخل الي عقلك الا الافكار السارة والافكار البتاءة .

وإذا تسربت الي عقلك أفكار المخاوف أو الوساوس فناقشها فوراً وأعرف أسبابها ثم تخلص منها بزرع أفكار القوة والشجاعة والصحة ، والسعادة .

تعلم فن جديد أو مهنة كالتفصيل ، أو الرسم أو الزراعة واشغل نفسك بأعمال منرنية ، ولا تترك نفسك في حالة فراغ ، فيتسرب الي عقلك أفكار الهم والغم والضيق والكسل ، جدد حياتك كل يوم ، وحاول ان تسعد نفسك . اكتب قائمة بما يسعدك ، واجعلها أمامك في كل وقت ، ونفذ ما كتبتة دون كسل .

تدريب

اكتب في ظهر كل بطاقة ، جملة ايجابية بناءة ، مثل ذلك :

١ - اكتب في ظهر البطاقة الاولى «ان الله قوى يحب الاقوياء ، وسأعمل علي ان أكون قويا ليحبني الله» .

٢ - اكتب في البطاقة الثانية «ان ثقتي بنفسي أهم وسيلة لنجاحي ، وسأعمل كل يوم علي كسب مزيدا من الثقة» .

٣ - اكتب في البطاقة الثالثة «سأواجه الحياة بقلب الأسد ، ثم تمثل نظرة الأسد واستشعر قوته تدب فيك» .

٤ - اكتب في البطاقة الرابعة «الابتسامه سبيل الي السعادة
وسوف أقابل الناس بابتسامه جميلة ، وسوف أجعل الابتسامه صفة
من صفاتي الدائمة» .

٥ - اكتب ما تشاء من الصفات التي تحب ان تكونها ، وضع هذه
الأوراق أمامك في المكتب ، أو في غرفتك ، أو في عربتك ، وحاول
أن تقرأها كل ساعة وان تمثلها .

الفصل الثاني

مراجعة النفس

لا قترك نفسك كالريشة في مهب الرياح ، تعصف بها هنا وهناك ، بل كن أنت الرقيب علي نفسك ، كن حاضرا مع نفسك في كل ما تفعل ولا تكن من الغافلين ، ان مراقبة النفس هي سبيلك الي التفوق والنجاح ، ومهما كان سنك ومظهرك ومركزك ، فعلم نفسك أن تعيش في جو الشباب ، ومرح الشباب ، وتفاؤل الشباب وأعلم ان الشباب هو شباب الروح .

أشعر دائما ان الصحة تغمرك ، فتواثيك الصحة ، وتنسحق أفكار المرض ، ومع الوقت ستري أنك استعدت صحتك . افرد قوامك ، وابرز صدرك ، وتمثل الشباب يدب فيك .

تدريب

حاول ان تجد كل يوم ساعة من الوقت تجلس فيها مع نفسك علي معد مريح ، أو استرخي فوق الفراش في ملابس مريحة .
(كما في الصورة المقابلة) .

١ - خذ بضغ أنفاس بطيئة وعميقة في هدوء ، موحيا الي نفسك أن الصحة والقوة والسعادة تدخل الي قلبك مع هذه الأنفاس .

٢ - عند الزفير اخرج كل متاعبك ، وأفكارك السلبية ، وتخلص من كل ما يضايقك في هدوء وثقة .

٣ - اذا كنت في سن الستين (مثلا) ، فكر في نفسك عندما كان سنك في الخمسين ، كيف كنت تعيش ، ومن هم أصحابك واين كنت تعيش ، وما هو عملك ، وكيف كنت تؤدي هذا العمل ، وماذا كانت تحب من الأشياء ، والطعام ... الخ .



٤ - فكر في شكلك وملامح وجهك ، وركز علي ذاتك ، وانظر الي
ساعديك ويديك ، وقل لنفسك ، ان الصحة والشباب ليستا في المظهر
ولكنهما في القلب الشاب .

واذا كنت في سن الأربعين ، فكر في نفسك وعد بالذاكرة الي
سن الثلاثين ، وتذكر من كنت تصاحب ومع من كنت تعمل أو تعيش ،
وماذا كنت تصنع ، وكيف كنت تعمل بنشاط وحماس .

٥ - تذكر ملامح وجهك وتذكر حيويته وشبابك وركز بعض
الوقت علي هذا الشكل .

(تدريب)

- اذا شرد عقلك عد الي التركيز علي أنفاسك في دخول الهواء
وخروجه حتى ينضبط تركيزك .

١ - عد بالذاكرة الي سن العشرين . كيف كانت حياتك ،
وكيف كان نشاطك وشكلك . كيف كنت تفكر ، وكيف كنت تمضي
وقتك !!!

٢ - من هم أصدقائك في ذلك الوقت وهل انت سالت علي
علاقة بهم حتي الان ؟

٣ - من هم أهم الناس الذين عاشرتهم أو عرفتهم ، والذين كان
لهم تأثير عليك ، أو تغير في حياتك ؟

٤ - كيف كانت أفكارك ومشاعرك وتصرفاتك ؟
ثم عد الى وقت الدراسة الثانوية -

١ - هل تذكر مدرستك ، وكيف كان شكلها وموقعها ، ولونها ،
ومن كانوا المدرسين فيها ، ومن كان احبهم الي نفسك ، وهل مارلت
علي علاقة بهم أو بعضهم .

٢ - كيف كانت مشاعرك وأخلاقك ، وآمالك ؟

٣ - هل حققت شيئاً من آمالك وأفكارك ؟

٤ - ما هي الأسباب المعوقة التي حدت من بلوغك آمالك ؟
ثم عد الي أيام صباك .

١ - هل كانت أيام مرحلة وسعيدة ؟

٢ - هل كان لك أصحاب من أبناء الجيران أو الاقارب ؟

٣ - أين كنت تقيم وما شكل الحي والبيت الخ ...

٤ - هل تذكر شكلك وانت صبي ، ارجع الي صورتك ان وجدت .
ثم عد الى طفولتك .

١ - هل تذكر منها شيئاً ؟

٢ - هل تذكر أى حدث أثر فيك ؟

٣ - هل كانت لك مخاوف معينة وما هي ؟

٤ - هل ترغب في العودة الى حياتك وأنت طفل ؟

ثم فكر في والديك .

- ١ - هل تعتقد انهما كانا متفقيين وسعيدين ؟
- ٢ - هل كانا يعاملناك بحنان وحب ، أم انهما كانا مشغولين عنك بحياتهما وأعمالهما وأصدقائهما .
- ٣ - لو كنت أنت والدهما ، ماذا كنت تودان تصنع لهما وهما طفليك ؟
- ٤ - ماذا كنت تعمل لرعايتهما !!

بعد هذه الجولات الكبيرة البعيدة الذكريات ، تمطع وشهد جسمك تماما ثم استرخي ، ثم اسأل نفسك هل كان هناك أشياء تناسبها ، وكان لها تأثير في حياتك أو نتج عنها عقد نفسية أو إمتاع ..

هل حققت أحلامك
هل كنت في طفولتك مشاكسا ، ومازلت كذلك ؟
هل كنت وديعا مطيعا مما جعل حياتك رتيبة ولا حركة فيها
أو نضال ؟
هل أنت الآن طويل البال وصبور ومتفهم للأمر ؟
هل كنت عصبيا ومازلت ، أم أمكنك أن تغير من عصبيتك
وتسيطر علي أعصابك !!

ان هذه الرحلات الفكرية ، مع نفسك ، ومن خلال البحث والنقاش الفكرى الذاتى ، سوف تصل الي تقييم نفسك ، وتعرف ما هو الخطأ فيك ، وما هي تلك المواقف التي حدثت من بلوغ أمالك ، وأجلس مع نفسك وحاول اصلاح نفسك ، واصلاح تصرفاتك ، ومهما بلغت من العمر فعليك ان تتعلم وأن تحاول الاصلاح ، والله سبحانه وتعالى خلقنا أطوارا من علقه ونطفه ثم طفولة وشباب ورجولة وكهولة ثم أرزل العمر ، ونريد من هذا التطور أن نرى أنفسنا فى هذا التطور وان نصلح نواتنا حتي نصل الي درجة من الكمال ، قال الرسول عليه السلام « اللهم كما احسنت خلقي ، فأحسن خلقي »

الفصل الثالث

توجيه النفس

إذا أردت ان يكون لك هدف في الحياة ، وان تطور نفسك من وقت الي آخر ، حتي تنجح في حياتك العملية ، وفي حياتك الزوجية ، فعليك ان تعود في كل يوم الي بيتك وتجلس أو تنام فوق الفراش ، ثم تسترخي كما تعلمت وتتنفس بضع تنفسات هادئة ، ثم تفكر في اليوم السابق ، ماذا فعلت فيه ، وماذا جنيت ، وما هي أخطأؤك ، وما هي تصرفاتك ، ومن اغضبت ، ومع من تناقشت ، وما هي انجازاتك ؟

ثم عد بذاكرتك الي سن ١٢ سنة ، وتذكر كيف كنت تخاف ، ومما تخاف ، وكيف كنت تخجل من الناس ، و في أى المواقف كنت تخاف أو تخجل ، وكيف كنت فاقده الثقة في نفسك ، وكيف كنت تعتقد أنك أقل كفاءة من غيرك . ثم قارن تصرفاتك بالأمس من تصرفاتك في سن الاثنى عشر ، وهل هناك تغير كبير ؟ .

هل أنت الآن لا تخف ، ولا تهاب المواقف الحرجة ، وتخلصت من الخجل ، واكتسبت الثقة في نفسك .

استمر في مناقشة نفسك يوميا لمدة شهر ، وأكتب كل يوم ملاحظاتك بدقه ، فاذا رأيت في نهاية الشهر أنك مازلت فاقدا لبعض من الصفات التي ترجو ان تغيرها ، فابدأ فوراً وأكتب الصفات السلبية التي لا تحبها ، وأكتب أمام كل صفة سلبية صفة أخرى ايجابية ، فمثلا أررع صفات القوة والشجاعة والثقة بالنفس ، والبهجة والسرور والاختلاط بالناس ، والرضا ، والحلم بدلا من صفات الغضب والانفعال والضعف والخوف وعدم الثقة بالنفس ، فان الحسنات يذهبن السيئات .

وبعد الشهر ، افحص نفسك الآن ، هل تغيرت واكتسبت صفات جديدة . واسأل نفسك من أنا الآن ؟

وماذا كنت قبل ذلك ؟

هل تغيرت معاملاتي لأصحابي ، أو زملائي في العمل ، أو بيتي وزوجتي وأولادي ، ووالدای ؟

هل أنا الآن ناجح فى حياتى العملية ، أو حياتى الاجتماعية ؟
كن صريحا مع نفسك وأكتب الحقيقة بغير مواربة ، وفي الأسبوع التالي عد الي هذه الورقة وأسأل نفسك هل أنت ناقد أمين لنفسك ؟

تأكد أنك الشخص الوحيد الذى يعرف اغوار نفسه ، وما يجول في عقله ولا يمكن لاحد سواك أن ينتقدك تماما أو يغير ما فيك من خصال ، فانت الوحيد الذى يمكنه ان يغير نفسه « ان الله لا يغير ما بقوم حتي يغيروا ما بأنفسهم » .

ان طفولتنا لا تعلمنا الكثير ، وكذلك لن نعلمنا أبأؤنا الكثير لاننا دائما لا نستمع الي النصيح ، انما الذى يثقلنا ويعلمنا هو ازيات ومصاعب ومتاعب ، وردود الفعل ، وعراك الحياة ، هي التي تعلمنا وتثقلنا ، وتكسبنا الصلابة ، وكلما خرجنا من نضال أو معركة أو محنة ، تعلمنا منها درسا ، ويصبح هذا الدرس جزءا من كينونتنا ، وافكارنا وادراكنا .

ان الانسان لا يمكنه ان يغير من طبيعة جسمه ، أو طوله أو قصره ، ولكنه بغير شك قادر علي ان يفحص أفكاره ويغير ما شاء منها . كما أن الانسان يمكنه أن يتعرف علي عاداته ، وان يستبدل ما هو ادني بما هو أقوم ، وأن يزرع عادات جديدة وان يلاحظ مشاعره وإحاسيسه ، وأن يغير نظرته للحياة ، وبذلك يخلق ذاته خلقا جديدا .

الفصل الرابع

تقلبات النفس

ان النفس متقلبة ومتغيرة من وقت الي آخر ، وهذا التغير يحدث فى الداخل بخلاف ما يحدث فى العقل أو الارادة .

والتغير يحدث ببطء فنحن فى الصغر غيرنا فى الشباب ، والحواس الخمس هي وسائل النفس فى التعامل مع دنيا المادة ، كالشم والذوق واللمس والبصر ، وكل هذه الحواس تتغير بتغير الظروف والبيئة .

والنفس تتأثر فى الصغر بالوالدين ، فتحب من الطعام ما يحبه الأهل ، كما ان طريقة الطهو تتأثر بها ، ونتعلم القسوة أو الحب من رؤية التعامل بين الوالدين ، ونتعلم الرياضة اذا كان والدنا رياضي أو يعلمنا لعبة ما ، أو يشجعنا على العناية بصحتنا وملبسننا كما أننا نتعلم الدين والصلاة والايمان من البيئة العائلية .

فعادات أهل الصين غير عادات أهل الغرب ، وعادات المسلمين غير عادات الأوربيين ، فالعناق أمر ميسور فى الطريق وفي أماكن اللهو بين الأوربيين ، وهو أمر مرفوض فى الاسلام . . . ولكن تصرفات العقل ، غير تقلبات النفس ، واليوجا ترفض الأفكار السلبية وتحذر العقل من التفكير فى المرض ، أو المتاعب ، أو الموت ، أو أى أفكار غير ساره ، أو تسبب الشقاء ، وهذا أمر ميسور تحت سلطة الارادة ، فبالارادة توجه العقل للتفكير فى الصحة والسعادة ، وكل ما يسعد الإنسان ويرفع معنوياته ، ويسره ، ويمنحه المزيد من الصحة النفسية ، والشعور بالقوة ، وحب الحياة وحب الناس ، والارتفاع من مستوى المنغصات ، بل رفضها رفضا باتا ، اذا حاولت الولوج الي عقولنا . وعلينا ان نعود عقولنا ان تفكر دائما فى مظاهر القوة والصحة والسعادة ، وحسن الخلق ، وأداء كل ما يسعدنا ويسعد من

هم حولنا ، ويرفع معنوياتهم . ومن السهل ان يحول الانسان أفكاره ويبرمجها فى المستوى الفكرى الناضج ، ويصعد فوق روتين المتاعب ، فلا يفكر الا في الصحة والسعادة والقوة والنجاح ، وذلك لأن العقل هو أداة من أدوات الذات التي تملك الجسم والعقل هو أداة من أدوات الذات أما النفس فهي أحاسيس وشعاع ، تتقلب بتقلب الأحوال ، فإذا فقدت عزيز فان النفس تحزن ، والنفس تحب وتكره ، والنفس امانة بالسوء ، ولها أطماع وطلبات لا تنقطع ، فإذا تركناها بغير رقيب ، أهلكتنا . والنفس لها أحوال وتقلبات ، فهي كل يوم في شأن وفي حال ، تتقلب بين اليمين واليسار ، ولا نعرف ما الذى غيرها ، أما العقل فيمكن حكمه وضبطه ، أما النفس فهي في يوم امانة بالسوء ، وفي يوم آخر لوانه ، وفي يوم ثالث راضية ، وفي يوم رابع مطمئنة ، وإذا أردنا ان نحدد أحوالها ، فهي تحتاج الي جهد الجبارة وكما قال الرسول عليه الصلاة والسلام ان جهاد النفس هو الجهاد الأكبر .

ولكن بالتروى والهدوء والاسترخاء ، وفحص أفكارنا ، يمكننا ان ندخل الي أغوار النفس ونعرف ما يجزل فيها من تقلبات وأسباب هذه التقلبات ، ثم نستخدم ارادتنا وحسن توجيهنا لكي نحول المسار تدريجيا ، فنخفف من حدة الحزن قليلا قليلا ، ونحكم رغباتنا في حدود امكانياتنا وفي حدود أخلاقيات المجتمع .

تدريب

ان هذا التدريب يعلمه أطباء الصين لرضاهم في أحوال تقلبات النفس .

١ - فإذا كنت مهموما ، أو فى ضيق ، أو أحوالك غير ساره ، فيمكنك أن تجلس على مقعد مريح ، وتعتدل فى جلستك أو تنام فوق الفراش وتسترخي .

٢ - فكر وكأنك جالس في الجنة ، واستخدم الخيال .

٣ - أنت الآن في ركن من أركان الجنة ، حديقة وارفة الظلال وأشكال والوان من الطيور تغرد فوق الأغصان .

٤ - انظر الي الوان الطيور الجميلة ، وأشكالها البديعة وهي تفرق وتغني ، وهي في حالة من السرور والهدوء .

٥ - انظر الي الوان الورود والزهور ذات الالوان الزاهية البديعة ، وحاول ان تشم رائحتها الجميلة ، وفرق بين رائحة الورد ورائحة الياسمين ، ورائحة الفل .

٦ - تخيل بجوارك جدولا من الماء يتدفق مأؤه رقراقا ، بين الأشجار ، ومجراه من المرمر أو الرخام الناصع البياض .

٧ - ضع يدك في هذا الماء وارشف رشفه منه ، ثم امسح وجهك وجبهتك ، ثم رأسك حتي الرقبة خلف الرأس .

٨ - اضغط بأصبعك الوسطي علي المكان الغائر بين الفقرات الحاملة للرأس خلف الرقبة ، وقل لنفسك أنا أسعد مخلوقات الله وأنا أعيش في جنة الله ...

٩ - بعد هذه الجولة العقلية عد الي واقع الحياة ، وسوف تجد انك تخلصت من الضيق والتبرم ، وارتاحت نفسك .

تدريب (٢)

أحيانا يجد الانسان نفسه في حالة من الضيق والتبرم (والنرفزة) دون ان يعرف لذلك سببا ، وبخاصة بعد الاستيقاظ من النوم بعد الظهر ، أو عند العودة الي المنزل بعد العمل ظهرا ، أو في أى وقت أثناء اليوم ،

٢ - الايحاء الذاتي

ويظل هذا التبرم والضيق ضاغطينا على أنفاس الانسان ومهما حاول معرفة السبب ، فلن يجد لذلك تعنيلا مقبولا . انها أحوال النفس الغير مطمئنة ، النفس ذات الأحوال . ويقول بعض الاطباء انها كيميائيات وافرازات تحدث في الغدد ، والمراكز العقلية .

ولكي نتخلص من هذه الحالة ، وتحدث التعادل قم بعمل التدريب التالي :

١ - استلق علي الفراش بدون وسادة .

٢ - لا تجعل سافيك مفرودتان ، بل اثني ركبتيك ، بحيث تعمل الفخذيين زاوية مع البطن منفرجة ، وقدميك علي الفراش متجاورين .

٣ - تخيل حولك بحرا أثيريا من (البرانا) القوة الكونية وأنت في وسط هذا البحر الأثيري .

٤ - تخيل أنك تمتص من هذا البحر مع كل شهيق كمية عظيمة من (البرانا) القوة والطاقة الكونية ، وأنك تضخ هذه القوة والطاقة في الضفيرة الشمسية ، التي يركزها في الصدر خلف القلب ، وهي المعروفة بأنها بطارية الجسم .

٥ - تخيل أنك تشحن هذه البطارية الجسمانية العصبية مع كل شهيق بوافر من الصافه

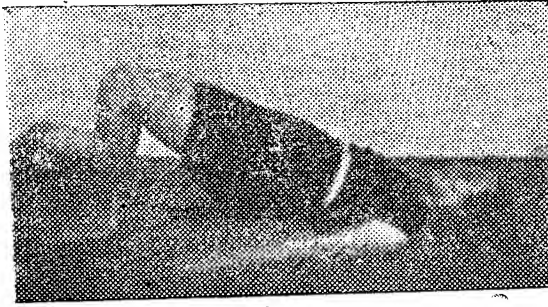
٦ - تخيل أنك تدفع بهذه الطاقة الكونية عند الزفير الى مؤخر الرأس ، ثم الي جميع الرأس .

٧ - بعد بضع أنفاس وق شحنت الضفيرة الشمسية وجه هذه الطاقة الكونية (البرانا) بعد كل شهيق الي القلب .

٨ - تخيل أن هذه الطاقة تسرى مع الدورة الدموية فتملأ كل خلية في جسمك بالطاقة والقوة المغناطيسية

٩ - استمر عشر دقائق ثم كرر عشرًا أخرى ، حتي تملأ كل جسمك وخلايا أعصابك وعقلك بالطاقة شكل (١) .

(جرب الآن وسترى كيف تغير حالك وزاد نشاطك) .



شكل (١)

الباب الثاني

التخيل العقلي

الفصل الأول

قوة الابتكار

التخيل العقلي ، هو القوة التي أودعها الله سبحانه وتعالى في عقل البشر ، لكي يعمرؤا الأرض ، من مشارقها إلى مغاربها ، ويكتشفوا أعماق البحار ، ويتصعدوا إلى السماء ويلجؤا في الفضاء ويتعرفوا على الكواكب .

والتخيل العقلي صفة خاصة بالإنسان وحده ، فالحيوانات لا تملك هذه الصفة .

والتخيل العقلي ، هو أساس الاختراع والابتكار . وقد استخدم الإنسان قوة التخيل منذ قديم الزمن ، وفقا لمصلحة ، ومتطلبات حياته ، حتي وصل إلى القمر .

وقد استخدم الهنود قوة التخييل ، في فن تناقل الأفكار بين الإنسان وصديقه أو بين المعلم وتلميذه ، وكما نستخدم آلة المزياغ في الزراعة والاستقبال ، فان الهنود المدرب يرسل أفكاره إلى الشخص الذي يريده في البلد الذي يريده مهما بعدت المسافات ، كما ان المعالج يرسل أفكارا علاجية لعلاج المريض عن بعد .

والكون مغمور بقوة خفية لا حدود لها ، كما ان في العقل البشري قوى عظيمة لم يصل إلى اكتشافها حتي الآن .

ويستخدم العقل البشري قوة التخيل الكامنة فيه ، لتحقيق أغراض

عظيمة وكثيرة ، منها الحصول على قوى مغناطيسية ، ومنها الحصول على شخصية باررة ، أو النجاح في الأعمال ، أو التأثير على الغير وارغامه لعمل شيء ما . وكل هذا بالتدريب .

وكذلك تستخدم المخيلة العقلية في معالجة الاضطرابات العقلية والعصبية ، وازالة المخاوف بأنواعها ، والتخلص من الحزن والكآبة والوسواس ، والالوهام ، وضعف الشخصية والشعور بالنقص ، وذلك بالتدريب المستمر وقيادة المخيلة وتسييرها الي حيث يريد الانسان لتحقيق رغباته .

أعود لتوضيح منشأ الابتكار .

منذ بدء الوجود البشرى فوق هذه الأرض ، وهو دائم الاختراع والايجاد . وكانت الطبيعة هي المعلم الاول ، فعندما شعر بالبرد والمطر ، أخذ يفكر كيف يقي نفسه من المطر والبرد ، فذهب الي الكهوف والمغارات ، ثم أخذ يفكر فرسم في شاشة مخيلته غرفة يعيش فيها تقيه البرد ، ولما تم تخيله ، فقد هذا الخيال على الواقع ، وعندما أراد أن يصطاد الحيوانات لياكل لحومها ، تخيل على شاشة مخيلته صورة الرمح ، ثم نفذ هذا التخيل وجعله أمرا واقعا ، وعندما فكر فى قطع اللحم ، تصور في مخيلته صورة المطواه أو السكين ، ثم نفذ هذا التخيل وجعله واقعا ، وهكذا ظل الانسان يفكر ويتخيل احتياجاته للزراعة ، فتخيل شكل المحراث ثم نفذه على المادة ، وهكذا استمر الانسان ، كلما كانت له حاجة في آلة من الآلات ، تخيل في عقله شكل تلك الآلة ، ورسبها على شاشة المخيلة ثم نفذها على الواقع ، واستمر هذا التخيل والاختراع حتي بلغت البشرية هذا المبلغ من الترقى ، وسوف يظل الانسان في التفكير والتخيل حتي يصل الي مالا نهاية له من العلم والاختراع بفضل هذا العطاء الالاهي الدائم ...

وأنت أيها القارئ إذا أردت ان تكتشف أو تخترع ، أو تخترع لعبة لطفلك ، أو تقيم مصنعا ، أو تقيم عمارة ، أو تجدده نظام فى العمل أو تنير

في تصحيح جهاز أو تتخذ من بعض المخلفات ، تصميمًا جديدًا ، أو تغير في تصميم جهاز لديك ، أو تصلح أو تغير مما في بيتك ، فما عليك الا ان تجلس في هدوء وسلام ، وان تتنفس في هدوء وعمق ، ثم تدخل الي أعماق عقلك ، ثم تغمض عينيك ، وتتجه بحصر الفكر في نقطة فيما بين الحاجبين ، لبضع دقائق حتي تتعلم خلايا العقل التجمع في هذا المكان ، وهو مركز المخيلة العقلية . وبعد ان يتدرب العقل علي الانضباط في هذا المكان ، ويمتنع شرود العقل وتشعر انك أصبحت بعد بضعة أيام قادرا علي حصر الفكر دون شرود أو هروب .

عد الي الجلوس في هدوء ، بعد ان تكون قد حددت ما تريد صنعه أو تجهيزه ، أو تغيره أو اختراعه ، ثم ادخل في عمق الي أغوار المخيلة العقلية ، دون حصر الفكر في شيء ما ، ثم ارسم في خيالك ما تريده جزءا جزءا ، ثم اجمع هذه الأجزاء ، ثم كون الرسم المنظور في خيالك ، وبعد أن يرتسم الشكل تماما علي شاشة المخيلة ، ثبته في خيالك تماما ، ثم فرغ ما في خيالك علي ورقة بيضاء وارسم الشكل الذي رسمته في خيالك ، وثبته علي الورق ثم استرح فقد يطرأ في ذهنك اضافة جديدة أو معلومة جديدة أو تكون في حاجة الي استشارة معينة ، ثم عد الي مارسمته ، وفي هدوء وعمق فكر في وسيلة التنفيذ .

لا تتعجل الامر ، اعط عقلك فسحة من التفكير ، واعط خيالك فسحة للابداع ، وبذلك تصل مع التدريب الي خلق قدرات كبيرة في خيالك .

لا تسرح أبدا نليس معنى التخيل أن تترك العقل يشرد في خيال لا ضابط له .

ان الابتكار عمل ايجابي وليس سلبي ، لا يأتي من فراغ ، بل يأتي نتيجة لضبط الفكر وحصر المخيلة في الشيء المطلوب ، ان المخترع ينسي وجوده ، وينسي انه جائع ، ويغيب عن دنيا الحياة ، ويغرق بكل احساسه وفكره ومخيلته ، في الشيء المراد خلقه وابداعه ،

حتى يصل الي بعيته ، وهكذا بلغت اليابان ما بلغته في دنيا الاختراع والابداع ، باستخدام المخيطة العقلية .

تعلم كيف تستخدم مخيلتك في كل ما يهملك أمره واستخدم مخيلتك لايجاد شيء ما اختراع ما ومهما كان بسيطاً فسوف تتقدم وتخترع الأحسن ثم الأحسن ، فأنت لست أقل من المخترع الاجنبي والياباني ، ولكنهم عرفوا كيف يستخدمون خيالهم فيما ينفع ، فتعلم لتكون مخترعاً ، والحياة مازالت في حاجة الي الكثير من الاختراعات ، فتأمل وفكر ولا تكن من الغافلين ، فالخيال والتخيل ملك لكل من يرغب في التفوق

الفصل الثانى

كيف تتخلص من المخاوف والوساوس والاهام

وذلك بالتدريب على توجيه المخيلة الى الاتجاه المضاد ،
بالايحاء الذاتى ، للقضاء على الاهام والوساوس والمخاوف التي
تسكن في عقول بعض الناس . وبهذا التوجيه المضاد تقوى الناحية
الاجابية فى العقل وتضمحل الوجهاات السلبية المريضة الموجودة فى
داخل ذهن الشخص الضعيف ، أو عواامل أخرى نفسية تقض مضجعه ،
وتزلزل كيانه .

فالتخيل يغير من تلك الصفات السلبية الهدامة ويزرع مكانها
صفات ايجابية بناءة ، وذلك بنزع الاهام والمخاوف واحلال معانى
القوة والاقدام والسعادة مكانها .

كيف تنشأ المخاوف والاهام :

عندما يضعف الانسان ، وتهتز أعصابه ، ويدخل في دوامة من
القلق ، ويقتل عن واقعه وحضوره ، ويشرد ذهنه ، ويقل تركيزه ،
فتأتى الاهام وترتسم على شاشة المخيلة العقلية ، وتحفر أشكالا
من المخاوف والسلبيات ، فانما خضع لها الانسان واستسلم ولم يقاوم ،
ولم يحاول طرد هذه الاهام ، سيطرت على مخيلة الانسان وتجسمت
أمامه بشكل بارز ، وكأنها حقيقة ، وبذلك يضعف العقل والفكر
وتضطرب الاعصاب ويصاب الانسان بما نسميه (الأمراض النفسية)
(أو الاضطرابات العصبية) .

والحقيقة ان كل هذه المخاوف والاضطرابات والسلبيات بما هي
الاوهام ولكنها مجسمة فى مخيلة الشخص المريض فقط
ولا تتعدى غيره ، ولا يشعر بها غيره ، وهو الوحيد الذى يراها
ويعتقد وجودها ، بالرغم من أنها أوهام ، لا حقيقة لها ولا وجود

مطلقا ، انما هى خيالات وأوهام تسلطت على العقل فى غفلة من صاحبها .

ولكى يشفى المريض ، من هذه الاوهام ، والمخاوف ، والكآبة ، والوساوس ، يجب عليه ان يتدرب على قيادة مخيلته ، وعلى طرد كل هذه الاوهام ، ويخلق صورا جديدة لايحاءات الشجاعة والاقدام المشبعة بالامل والرجاء .

ومهما كنت عظيما أو غنيا ، وتركت الاوهام تعشش فى خيالك فالحياة سوف تصبح جحيما ، ويركب فكرك الوسواس وسوف تزرف الدمع ليل نهار ، وتنطوى على نفسك ، وتبتعد عن معاشره الناس ، وتتوه فى الحياة ولا تعرف سبيلك أو هدفك ، وتذهب حياتك الى الجحيم .

وبالرغم من تاثير هذه الاوهام والمخاوف على العقول المريضة الا أنها سهلة فى التخلص منها ، يقليل من المعرنة والعزم . وبالارادة يمكن بسرعة التخلص من كل هذه الاوهام مهما عظمت واستفحلت . وذلك بالتدريب المستمر ...

لا تخف أيها المريض النفسى .

أتبع التدريبات الآتية ، وتعلم منها (فورا) كيف تسيطر على عقلك ومخيلتك لتتأمن الهدوء فى داخلية نفسك ، والاسترخاء لاعصابك ، وزرع القوة والشجاعة والاقدام ، تتخلص من الاكتئاب نهائيا وبسرعة .

أول ما يجب ان تفعله أن تتعلم الابتسام ، فالله خلق الانسان كائنا مبتسما ، فالحيوانات لا تبسم ، والانسان هو الكائن الوحيد الذى يبتسم ، لأنه مخلوق من روح الله ، والله لا يتجهم ولا يكشف عن أنيابه ، لأن من صفاته الرحمة والسلام ، وعلينا ان نقابله بالابتسام

شكرا له على عطاياه ، وعلى ابداعه هذا الكون ، وكلما ابتسم الانسان كلما فرحت الملائكة ، وحفت هذا المبتسم كما ان الابتسام ينظم افرازات الغدد ، ويغير من كيمياء الدم ليسرى نقياً في جميع خلايا الجسم ، وتفرز بعض الغدد رحيقا كالغدة الصنوبرية والغدة النخامية ، وهذا الرحيق يضفى على الاعصاب بلسما ، ويغير طبيعة العقل من الحقد والضغينة والاكتئاب ، الى اشراقه فى الوجه ، وصفاء فى العينين ، وتمنع حدوث تجعدات فى الجبهة والوجه ، ويعطى طريقا للعينين وقوة .

أما التكشير فهو لعنة من الله وجحود ، ويغير من طبيعته افرازات الغدد ويجلب النحس ، والشقاء ، وينفر الناس بل ينفر الحيوانات ، ويجعل من الوجه صورة بغیضة ، منفرة ، ويملا الحياة تعاسة وشقاء ، ومفتاح التغير في يدك وحدك ، وما عليك الا أن تدرب نفسك كل نصف دقيقة ان تحاول ان تبسم ، رغم ما أنت فيه من ضيق أو حزن أو اكتئاب ، ابتسم لله ، ابتسم للناس ، ابتسم للأطفال ، ابتسم لجمال الطبيعة ، ابتسم لزوجتك ، ابتسم لنفسك ان اردت السعادة . ابتسم بلسم ودواء مجانا من عند الله سبحانه وتعالى ، وسوف ترى بعد أسبوع واحد من الابتسام كيف تغيرت أنت ، وكيف تحولت الدنيا من حولك الي دنيا براقة جميلة ، كلها هناء ، كلها صفاء ، وكلها سلام ورضا ابتسم من فضلك ابتسم

ان التغير فى الحياة فى يد الانسان ، واستخدام المخيلة هو بيت القصيد وهو الدواء الاكيد الربانى . .

- استخدام المخيلة -

اذا اردت شيئا فعليك استخدام المخيلة ، وذلك بأن تتخيل الشيء الذى تريده أولا فى شاشة العقل ، ثم ترسم هذا الشيء فى خيالك وتظل تحاول جاهدا حتي تصل الى الحل ، ثم تضع الحل فى رسم

هندسي على الورق ، ثم تعاود التفكير والتخيل حتي تصل الى
أحسن الحلول .

وسوف نرشدك فى التدريبات الآتية الي ما تصبوا اليه نفسك ،
وما عليك الا التدريب المستمر .

استخدم مخيلتك وخيلتك لاصلاح أى نقص في صفاتك ، انزع الضعف
من جذوره وازرع القوة فى شخصك ، وتمثل هذا الفعل بخيالك
واستمر دائما في هذا التخيل حتي يصبح عادة مستمرة لك ،
وعندما تستعيد ثقتك بنفسك ، سوف ينقلب مرضك الى صحة ،
وتشأؤمك الي تفاؤل ، ونشلك الي نجاح . والأمر بيدك ، والتدريب
اليومي باخلاص وارادة حتي تنجح وتنتصر ، فلا يأس مع الحياة .

كيف نتخلص من الاكتئاب

الحقيقة ان الحزن والاكتئاب رفيقان متلازمان ، وينشأ الحزن عن اسباب كثيرة لا حصر لها ، وقد ينشأ الحزن منذ الطفولة ويصبح عادة اما الاكتئاب فينشأ كرد فعل للالزمات التي تعترض الانسان دون ان يتخلص منها فورا ، وقد يحدث الاكتئاب دون سبب مباشر ، وانما نتيجة افرازات كيميائية في الغدد ويصبح في طبيعة الانسان . ولكن يمكن التخلص من الاكتئاب فورا بوسائل تدريبية كثيرة .

واعراض الاكتئاب هي :

- ١ - فقد الحماس في الحياة .
- ٢ - ضعف الشهية للطعام .
- ٣ - الأرق .
- ٤ - التوتر .
- ٥ - فقد الاهتمام بالنفس والتأنق .
- ٦ - الشعور باليأس والاحباط والقنوط .

ولحسن الحظ ان الكثير من أنواع الاكتئاب تنتهي تلقائيا ولكن علينا ان لا ننتظر هذا الفرّج ، وانما نعمل علي التخلص من الاكتئاب فور حدوثه ، ونحصن أنفسنا من تكراره .

أولا : يجب التيقن من ان الاكتئاب أمر يمكن التخلص منه نهائيا والتأكد من ان الشفاء لا بد وأن يحدث .

ثانيا : ان يعرف الانسان انه هو وحده القادر علي علاج هذه الحالة ،

وليس أحد غيره ، مهما فعل الطبيب أو غيره . لأن الاكتئاب صفة تخص صاحبها فقط ، وهو العارف بما في داخله من أفكار وأحوال وأحزان دفيئة .

والعلاج عليك ان تمارس حياتك بالشكل الطبيعي كأنه لم يحدث شيء واحذر العزلة والابتعاد عن المجتمع .

وتخلص من النظرة السوداء المظلمة للحياة ، وانظر الي الحياة نظرة تفاؤل ورضا . ثم عود نفسك علي الآتي :

- ١ - اذهب اني عمك يوميا ومارسه بنشاط وأمانه واخلص .
- ٢ - تناول طعامك في موعده المنتظم ، واجلس مع أسرتك ، وامضج جيدا وأسعر بلذة الطعام ، واطلب الأصناف التي تحبها ، ولو كانت شهينك غائبة .
- ٣ - مارس نوعا من الرياضة البدنية يوميا مع أصحابك ، حتي ولو كان هذا رعم أحوالك أو تعبك . وسوف تعمل الرياضة علي تغيير موقفك تدريجيا .
- ٤ - اذهب الي فراشك في موعد مبكر حتي ولو كنت مصابا بالقلق ، ومارس تدريب الاسترخاء وأنت نائم علي ظهرك عدة مرات باهتمام حتي تنام .
- ٥ - اخرج الي المجمع والنوادي ، وجدد صحبتك لأصدقائك ، واتخذ أصدقاء جدد .
- ٦ - قم برحلات جماعية ، وسافر واستمع ، فالتجديد يشعرك بالسعادة .

٧ - جوب المثل القائل «لا يؤل الحديد الا الحديد» «ودواني بالتي كانت هي الداء» فان كان سبب اكتئابك الفشل في الحب أو الزواج فحاول مرة ثانية وثالثة حتي تنجح وتتعلم الحياة .

وان كان بسبب العمل ، فابحث عن عمل يسعدك ، أو غير مكان العمل واجتهد ان تبرز في عملك . وان كان فقد حبيب أو عزيز فاقنع نفسك بأن هذا هو حال الدنيا . وان كان قلة المال ، فحاول ان تجد عمل اضافي في وقت فراغك لتحسين دخلك وان كان نزاع مع أقارب أو غيرهم فاجنح الي الصلح ، فالصلح خير .

٨ - صادق المرحين ، وامرح معهم ، وتعلم الثقة بنفسك مثلهم

٩ - حاول ان تشغل نفسك بعمل الخير ومساعدة الناس ، وخدمة من هم في حاجة الي الخدمة ، فخدمة الناس تسعدك .

١٠ - حاول ان تزيل هموم المهمومين ، وان كنت أنت في نفس الموقف ولكن في هذه المحاولات سوف تجد الفرج وتتعلم درسا .

١١ - ثق ان دوام الحال من المحال ، وان الاكتئاب أمر عارض وسوف ينتشع عاجلا بهمتك ، وأعرف ان مع العسر يسرا ، وانك لابد سوف تجد المخرج .

١٢ - حارب الاكتئاب بدوام الابتسام رغم أنفك .

١٣ - لا تغضب من أحوالك ، واخف الظروف الني تسعدك .

١٤ - أعرف ان تغير حالك هو أمر في يدك أنت وحدك ، وقال تعالى «أن الله لا يغير ما بقوم حتي يغير واما بأنفسهم» وأنت قادر على هذا .

١٥ - اعتن بمظهرك وملبسك ، وقف أمام المرأة وأعجب بنفسك ، وقل «ليذهب الحزن والاكتئاب الي غير رجعة» .

الفصل الثالث

ما هو التخيل والخيال

التخيل غير الخيال ، فالتخيل عمل ايجابي ، بل هو قوة عقلية جبارة ، تحرك الجبال ، وتغير مجارى الانهار ، ونصعد بنا الي سطح القمر والمريخ ، اما الخيال فهو سلبي ومضيع للوقت ، وهو نوع من أحلام اليقظة ، ولا طائل من ورائه ، ولكن التخيل هو عمل ايجابي يفرضه الانسان لتحقيق الرغبات ، وتذليل الصعاب ، وذلك لأن مناظر الأشياء التي نرغبها ، أو نرغب في تحقيقها ، تتصورها بأرادتك وتخلقها في العالم الاثيرى الغير منظور (وهو عالم الخلق الأول) وسوف تتعلم كيف تحلق بمخيلتك منظر وصورة الشيء ، أو الرغبة التي تريد تحقيقها ، وكيف تسلط قواك الخفية علي هذا المنظر فيتحقق ، ويتخذ قالباً مادياً ، وينتقل من العالم الاثيرى الروحي الغير منظور الي عالمنا الأرضي الذي نعيش فيه ، وهذه التدريبات تحقق بها كل أمل وتنجح في كل عمل تنشده ، سواء كان في العمل أو في بيتك ، أو في طبيعة ذاتك .

لا تعتقد أو تفكر أنك خلقت هكذا ، وان الاقدار حتمت عليك ان تعيش هكذا من المهد الي اللحد ، أو ان نصيبك هو هكذا ، وانه مقدر لك ان تعيش تعيشاً أو منغصساً أو فقيراً أو مريضاً أو سيء الحظ أو ضعيف الارادة ...

وسوف نكشف لك باليقين والامثلة انه في امكان كل انسان ان يحدث التغير ، وانه لا يوجد قسمة أو نصيب الا في عقول الناس الراكدة ، السلبية المريضة ، العاجزة والتي لا جهد لها والتي ترضي بالضميم ، وأنت المسئول وحدك عن هذا التفكير ، وقال عز وجل ، ان الله لا يغير ما بقوم حتي يغيروا ما بأنفسهم ... فهل لديك شك في الله .

ان سوء الحظ أو حسن الحظ ، انما يتوقف علي معرفتك أسرار قيادة ملكاتك العقنية ، وعلي معرفة سر كيفية استخدام قواك النفسية الحفية ، طبقا لقوانين الطبيعة فإذا تعلمت الاسرار وعملت بارشاد هذا الكتاب بدقة واخلص فسوف تتمكن من أن تحصل علي كل ما تريد ، وكل ما ترسمه لنفسك علي شاشة مخيلتك العقنية .

ان الأساس في ذلك هو ان تتعلم الطريقة التي تتمكنك من ان تملط قواك الخفية علي رسم الـ نموزج الذي يريده ، فينطبع علي شاشة مخيلتك العقلية ، سواء كان لك رغبة في اختراع ، أو تغير صفات شيء مادي أو رسم مستقبل باهر ، أو رسم صورة الصحة والعافية أو رسم صورة السعادة التي ترجوها لنفسك أو لأطفالك ، أو طلب المال والجاه الخ

وأساس ذلك هو رسم وتصوير الـ نموزج الذي تريده في مخيلتك ، فيتخذ شكلا ماديا ، ينتقل من عالم الاثير والفكر الي عالم المادة ، وبذلك يتحقق لك كل ما تريد ، وعليك ان تثق ثقة تامة ، وتجرب ، وسوف ترى التغير السريع في حياتك ، وتعرف ان القسمة والنصيب هي من خلقك أنت ومن صنع يديك . ولكن الله سبحانه وتعالى لم يحدد موقفك ، بل اعطاك الحرية وقال لك غير ما في نفسك ، وأطلب يفتح لك ، «أنا عند حسن ظن عبدي بي» .

ان ما تريده بصدق ، يعطيه الله لك ، وقال المسيح «اقرعوا يفتح لكم» .

ثق انك بمستوى أى انسان عظيم ، أو سعيد ، أو ناجح في الحياة ، وان الله سبحانه وتعالى قد منحك من الصفات كما منح كل شخص وهو القائل «كل ميسر لما خلق له» فثق ان الله اعطاك دورا في الحياة لكي تمثله سواء كان دور الملك أو الكناس أو التاجر وعليك ان تمثل دورك في الحياة أحسن تمثيل ، فإذا كنت غير ناجح ، فذلك لانك لم تعرف بعد طرق استغلال خواصك وقدراتك وقواك - وجهنك بأسرار قواك

الدفينة والخفية فيك ، هو الذى حد من تفوقك ، فأصبحت قدراتك راقدة ، وأصبحت أنت منوما مغناطيسيا ، وعليك أن تستيقظ من نومك ، وتعرف قدراتك الخفية وتوقظها من سباتها العميق .

إن الانسان الناجح عرف كيف يوقظ نفسه ، ويستخرج قواه الخفية ومواهبه ، فعرف طرق النجاح وطريق السعادة ... وهكذا أنت اذا تعلمت طرق استغلال مواهبك الشخصية ، واستخدمت قواك الخفية التي وهبتها لك الطبيعة ، فسوف تتمكن من بناء نفسك ، وزرع السعادة في أعماقك ، اسوة بانرجال الناجحين ، والسعداء .

وأعلم ان المر لا يكس في المال ، أو مقدار علمك ، أو ذكاؤك ، أو قوتك الجسمانية ، أو جمالك ، أو حائتك الأسرية سواء كنت متزوجا أو عذبا ، وانما السر هو معرفة قواك الخفية ، فكم رأينا في الحياة من فقراء أصبحوا أغنياء ، ومن معوقين جسمانيا أصبحوا أبطالاً ، أو عظماء ، أو حكاما ، كتيمورلنك ، وهتلر ؛ وروزفلت ومدام كورى ، واديسون وغيرهم الآلاف ، وكم من اناس يجهلون القراءة وأصبحوا أصحاب الملايين ، وكم من فاقدى البصر أصبحوا وزراء ، وشعراء ، وكتاب مشهورين ...

فاذا عزمتم فتوكل علي الله ، واستغل مواهبك ، وقواك الخفية ، وثق انك سوف تصل الي السعادة والصحة والنجاح .

وهناك تدريبات عقلية ، وأخرى نفسية ، اذا عملت بها وداومت علي التدريب ، فسوف تصبح بمستوى عقلية ونفسية الرجل القوي العقل ، والنفس ، والشخصية .

اذا اتبعت هذه التدريبات والتمرينات يوميا ، فسوف تقوى خواصك العقلية والنفسية ، ويصير لديك الاستعداد العقلي والنفسي لتمتاز وتحقق أهدافك وتيسد .

وسوف تتخلص بالتدريب من الشقاء والهم والكآبه ، والفشل والقلق الذى ملأ حياتك ووثؤادك حسرة وألم ، زمنا طويلا ، ولن يبق للخوف أو الفشل أو السقوط ، أو المرض أو البؤس أى اثر في حياتك ، سوف تقضي عليه الي الأبد .

سوف نعلمك كيف تفود خواصك وعقلك ، وكيف تستخدم مخيلتك بحذق ، وتنتصر علي الحياة ، وتنسى الماضي بما فيه من مخاوف ومتاعب وشقاء ، وسوف تنظر الي المستقبل نظرة ابتسام وأشراف ، وتعيش واثقا من نفسك ، وتعرف ان الظروف في خدمتك وتسير وفقا لرغباتك ومصالحك .

الفصل الرابع

أسرار الروح الانسانية والروح المعنوية

يجب ان يعرف الانسان نفسه جيدا ، وممّا تتكون هذه النفس .

فمعني نفسك ، انك أنت مكون من الجسم الأثيري ، وهذا الجسم الأثيري يسكن جسدك المادى ، ويندمج به تماما كاندماج الماء بالتدقيق ، أو اللبن بالسكر . ويمكن لجسمك الأثيري ان يخرج من الجسم المادى ويعود اليه كما يشاء بالتدريب والتمرين . وفي أثناء النوم قد يسرى هذا الجسم الأثيري ويرى أشياء أو مناطق وأحوالا مختلفة قد تظهر كالحلم ، ثم يعود الي جسمه المادى دون ارادة الانسان .

اما الروح فهي الشعاعة المقدسة ، الواصلة من الذات العلية (روح الله سبحانه وتعالى) الي قلب كل كائن حي في الوجود ، وهذه الشعاعة (النور) متصلة بالنفس فقط أى بجسمك الأثيري (الشفاف) اما الجسد فهو حي بالشعاعة لأنه مندمج بالنفس اندماجا لا فصل فيه ، وكما سبق ان ذكرنا كاندماج اللبن بالسكر ، وبهذه الشعاعة يحي المخلوق سواء كان انسان أو حيوان أو طير أو نبات أو جماد . وحتى الملائكة فانها تحيا بهذه الشعاعة النورانية . وهذه الشعاعة انواصلة من الله سبحانه وتعالى تسمى الروح وهي سر الحياة في كل الوجود .

وحيث قال الله سبحانه وتعالى للملائكة «اني خالق بشرا من صلصال من حماء مسنون ، فاذا سويته ، ونفخت فيه من روحي ، فتعوا له ساجدين» .

اذا فهناك صلة بين المخلوق والخالق لا تنفصل ، نور علي نور ، نور الحياة ، ومادة الحياة الواصلة من مصدر الكون الاعلي ، سبحانه

وتعالى ، الي الانسان وهو كما سبق أن ذكرنا ، المكون من الجسم المادى والجسم الأثيرى ، وكلاهما مندمجين تماما ، ويستمدان الحياة من هذه الشعلة (الروح) وهذه الشعلة صادرة من الله عز وجل .

والجسم الأثيرى يشبه تماما الجسم المادى ويرتبط به ، وعند الوفاة ، ينفصل الجسم الأثيرى ويخرج من الجسم المادى ومعه الروح فيتلاشي الجسم المادى ، ويصبح بغير حياة أو حركة ، أى جسم مادى بغير حياة ، فهو لا يرى ولا يسمع ولا يتكلم ولا يتنفس ، ويعود الي التحلل في الأرض الي مواده الأرضية ويتلاشي في التراب . ويستمر الجسم الأثيرى حيا بالروح ، لا يفنى لأنه من روح الله ، والله سبحانه وتعالى حي دائم الحياة . ويستمر الجسم الأثيرى في عالمه (عالم الروح) .

والشعلة المقدسة (الروح) هي قوة خالقه ، وحاكمه ، تخلق وتحكم علي مدى الدهر والزمان ، فأنت قادر وحي بما فيك من الروح ، انها سيال الطاقة ومفتاح الصنبور .

والمخيلة العقلية هي شاشة التي يرسم عليها الانسان ما يريد ، فاذا تعلمت كيف ترسم ما تريد ، بارادة مستمدة من ارادة الله، وتعلمت كيف تستمد تيار القوة العلية من مصدر الكون الأعلى ، في عمل صالح ، فان القدرة العلية سوف تحققه لك ، وكما قال «انا عند حسن ظن عبدى بي» «وقل اعملوا فسيرى الله عملكم» .

كيف تحقق ما تريد

انك قادر علي ان تحقق ما تريده ، والله سبحانه وتعالى يحقق لك ما تريد اذا لجأت اليه ، وخلقت الصلة القوية مع الله ، فكيفما تفكر وترسم علي شاشة مخيلتك ، فالله سبحانه وتعالى يحقق لك هذه الرغبة كما هي بوضعها وبحدافيرها . وانصحك ان تنظر الي الحياة بعين اليقين والامل والرجاء ، وان ترسم علي شاشة مخيلتك نموذج لحياة

سعيدة وتحفظ بهذا الا نموزج في مخيلتك ، ونعمل بكل ارادة واهتمام للحصول علي ما رسمته علي شاشة المخيلة .

أجعل هذه الصورة المطبوعة في مخيلتك تغلو كل صورة أخرى ، وتغلو كل فكرة في ذهنك ، فلا تنشغل بغيرها وأكدها في نفسك علي انها واقع .

احذر تماما ان تفكر في البؤس والفقر ، والشقاء ، والكآبة ، واطرد هذه الأفكار فوراً من رأسك . وكلما راودتك أفكار سلبية أو حزينة ، اطردها فوراً في الحال ولا تجعل لها وجود في ذهنك مطلقاً ، فمثلاً اذا جاء الي غفرك أن ابنك سوف يمرض أو انه سيفشل في دراسته ، فاطرد مثل هذه الأفكار فوراً وتصوراته سوف يكون دائماً في صحة جيدة ، وانه سوف يتفوق في دراسته ، واستمر دائماً في هذه الأفكار .

وان جاءتك فكرة انك ستفصل من عملك ، وانك سوف تكون فقيراً وبائساً ، فاطرد هذه الأفكار السلبية فوراً وازرع مكانها في مخيلتك انك سوف تكون ناجحاً في عملك وانك سوف تعيش عيشة راضية وسعيدة .

واذا وانتك فكرة ان الموت قريب منك ، أو من أحد والديك أو غيرهم ، فاطرد هذه الفكرة من عقلك ولا تفكر الا في الحياة ، وبخاصة بعد ان عرفت انك دائم الحياة ، وان الانسان مخلوق من روح الله دائمة الحياة وان الموت هو انتقال من عالم الي عالم آخر .

فكر دائماً في انك ذات دائمة الحياة ، وبعد وقت من هذا التفكير المستمر ، سوف تنسي الموت ، وسوف تتأكد ذاتك الدائمة الحياة، المتطورة الي الكمال .

فكر دائماً في النجاح ، وفي انك سوف تكون موفقاً دائماً في عملك وفي حياتك الزوجية واذا كنت طالبا ففكر دائماً في انك سوف

تمتاز في دراستك وسوف تحصل علي أحسن الدرجات وسوف تصل الي الكلية التي تحبها وترجوها . . . ارسم علي شاشة مخيلتك انموذج لحياة سعيدة وابتمم واحتفظ بهذا الانموذج بصفة دائمة حتي تحققه وتخلقه .

فلا تفكر مطلقا في حالات الفشل أو البؤس أو المرض ، لأن التفكير بعمق في هذه الأشياء يجلبها ، فالأفكار تجلب نوعياتها ، (وكيفما تفكر تكون) هذا هو قانون الحياة ، فاحفظه عن ظهر قلب .

فالتيار الصادر من القوة العلية ، مثله كمثل التيار الكهربائي اذا أوصلته بلمبة انار مفرك، واذا أوصلته بماكينة ادارها ، واذا أوصلته باهمال أو كشفته حرق ما يتصل به ، أو احرق الماكينة ، فالتيار يعمل حسب المطلوب ، والمخيلة هي جهاز الاستقبال ، وكيفما ترسم المخيلة ينفذ التيار المطلوب .

وفي يدك مفتاح الثور (التيار) فاحرص في استخدامه .

فكما يؤدي التيار الكهربائي لنا جليل الأعمال ، فهو مدمر وحارق اذا اهملنا استخدامه ، فهو نافع وضار وعليك ان تحسن استخدامه يكون طيعا لك وخادما أمينا .

ومثل التيار الكهربائي ، كمثل التيار الصادر الينا من القوة العليا ، أى عن طريق الشعاع الروحية فينا ، والمتصلة بالله جل جلاله فالشعاع الروحية موجودة لخدمة الانسان اذا أحسن استخدامها كانت له خير معين ، وحققت كل رغباتك ان عرفت استعمالها ، وان اسأت لحق بك الضرر والهلاك وقال تعالى «تلك أعمالكم ترد اليكم» «من يعمل مثقال ذرة خيرا يره ، ومن يعمل مثقال ذرة شرا يره» والذين أحسنوا لهم الحسن والذين أساءوا التصرف لهم أعمالهم . من عمل صالحا فلنفسه ومن أساء فعليها ، وهكذا هو قانون الحياة .

والوسيلة الوحيدة لاستخدام القوة الخالقة ، هو المخيلة ، فما يتم نسجه في هذه المخيلة ، تنفذه القوة الخالقة ، وأنت قادر علي ان تغير

حياتك من واقع الي واقع آخر ، بتغير ما ترسمه أو تنسجه في مخيلتك ،
والله سبحانه وتعالى ، يستجيب لما تطلبه ، وهو القائل «ان الله لا يغير
ما بقوم حتي يغيروا ما بأنفسهم» فافهم وكن عبدا شكورا •

والروح المعنوية هي الحال الذى فيه الانسان ، فان كان حاله
ايجابيا وتغمره أفكار القوة والشجاعة والثقة بالنفس والصحة والعافية ،
وانه يسير في الحياة بقلب الأسد ، فيقال ان روحه المعنوية عالية ، وان
كان يغلب في أفكاره الضعف والخنوع والخوف والفشل وغير ذلك من
السلبيات فيقال ان روحه المعنوية ضعيفة أو ضئيلة •

والروح المعنوية لها أثر كبير في حياة الانسان ، بل في حياة الأمم،
والجيش الذى ارتفعت روحه المعنوية يغلب الجيش الذى انخفضت روحه
المعنوية •

والأمة ذات الروح المعنوية المرتفعة ، تنقدم وتزدهر ويرتفع
مستواها الاجتماعي والصناعي والتجاري والصحي والعلمي وهكذا ...

وعلي قادة الأمم ، ان يعملوا بكل الوسائل لرفع الروح المعنوية
لشعبهم ، وعلي رؤساء المصالح ومديرى الأعمال أن يزرعوا هذه الروح
المعنوية العالية في مرؤوسيههم ، في كل ساعة من ساعات العمل ،
بالتنوير ، والتشجيع ، والمديح ، والشكر ، والمكافأة •

الباب الثالث

الفصل الأول

قوانين الاتصال بالقدرة العلية

سبق ان ذكرنا ان المخيلة هي مفتاح الاتصال بالقدرة العلية الخالقة ،
وهناك قوانين يجب اتباعها تماما حتي تستجيب القوة الخالقة لرجاءنا .

وقال سبحانه وتعالى «قل لعبادى اني قريب ، اجيب دعوة
الداعي اذا دعاني ، فليستجيبوا لي وليؤمنوا بي لعلهم يرشدون» .

وأول هذه القوانين هي طاعة الله ، والسير علي منهج الله ، أى
علي الصراط المستقيم ، لا يحيد عن طاعة الله واتباع قوانينه . وتربية
الفس الامارة بالسوء ، والارتفاع من النفس اللوامة الي النفس الراضية
المرضية ، والدخول الي النفس المطمئنة والتخلص من شهوات الجسم ،
ورزائل الجسد .

وأعلم ان للجسد شهوات هدامة ورزائل ، فاذا تركت هذه الشهوات
تتغلب عليك ، وانغمست فيها بغير رابط ، تغلب الجسد علي النفس ،
اما اذا هزمت شهوات الجسد ، وعملت الصالحات قولاً وعملاً ، وأقمت
الصلاة في خشوع ، قويت النفس وتغلبت علي الجسد ، وأصبحت
النفس رقيقة شفافة ، وأمكنها الاتصال بالله عز وجل ، وأمكنك ان تكتسب
سيالا من قوته وعونه ، تعمل منها المعجزات والخوارق ، وتحقق الآمال
لك ولغيرك ، وأمكنك تذليل الصعوبات ، وشفاء الأمراض .

وليس معني هدم الشهوات ان تحرم جسدك من كل حقوقه ،
(ان لبذنك عليك حق) ولكن دعه يأكل بالقدر الذى يقيم صحتك ، وأعطه

حقه من النوم والبطافة والتبرز ، ونظف امعاؤك من رواسب الفضلات ،
وأعط الجسد حقه من الجماع الشرعي بالقدر الذى لا يضر صحتك
أو يجعل منك عبدا للشهوة ، وبذلك يهدأ الجسد ويسلم ويعيش سعيدا
راضيا .

اما حقوق النفس ، فهي ان تعمل دائما الخير والمصالحات ،
وما يفيد البشرية ، وان ترأف بالحيوان ، وترعى النبات ، وتبقي عن
الفحشاء والمنكر والبغى ، وتبتعد عن الغضب والكبرياء ، والحقد
والحسد والغيرة ، وعن حب النفس ، وان تنظر الي الناس نظرة عطف
واستحسان ، ومحبة ، متمنيا لكل من يتصل بك تمنيات طيبة حسنة
من أعماق قلبك ، وان تكون رؤوفا رحيفا ، كثير الاحسان ، كثير
التسامح ، عديم الأذى ، ولا تكن غادرا أو جبارا او منقما مع اعدائك .
ولا تكذب ، ولا تكن نماما ، وأفرح للفرحين ، واجعلهم يشعرون
بسرورك معهم ، أفرح من الأعماق . وواسي الكبير والصغير ، والفقير
في أحزانهم ومحنهم ، وآلامهم ، وأظهر تألمك لآلامهم ، وكن خادما
لناس بمحبة وصدق دون أجر ، ولا ترضي للغير مالا ترضاه لنفسك ،
وكن دائما في ميران الحن مهما كانت الظروف ، وعامل الناس بما تحب
ان يعاملوك به .

حاول ان تتخلق بكل هذه الفضائل حتي تصبح جزءا من نفسك ،
وأرفض كل شكر أو تعظيم ، وحزله الي الله وحده صاحب الحق ،
وما أنت الا تراب حقير .

فاذا تخلقت بهذه الخلق الكريمة ، انسجمت طبيعتك مع طبيعة
الله ذو الكمال ، وأمكنك ان تتصل وتطلب من الله ما تريد ، فيجيب وأعزم
ان المخيلة العقلية فيها خاصية الادراك والالهام . وأعلم ان العامل
الأساسي المحرك للمخيلة هو الارادة ، وعليك ان تقوى ارادتك بالتدريب
والتركيز ، وقوة الملاحظة وان تتعلم الحضور - أى ان تكون دائما
حاضرا في كل ما تعمل ، وفي حضرة الله دائما ، ولا تكن من الغافلين .

اما حقوق الروح وهي شعاعة واصلة من الذات العلوية الي المخلوق فحقوقها روحية محضة وهي الصلاة الخاشعة ، والتسبيح لله جل جلاله ، فهمزة الرسل بيننا وبين الله عز وجل هبى شعاعة الروح ، هو يرسل الروح من امره لعباده ، ونحن نبعث اليه بكلمات الذكر والحمد والثناء والتسبيح ، فتصعد وكأنها البخور الطبيعي الراححة ، فيعرف الله عباده الشاكرين .

والصلاة الخاشعة فيها قرب من الله وبعد عن الدنيا وما فيها ، فاذا وفيت مطالب الروح ، أصبحت عبدا شاكرا ومطيعا ، فتتأل رضا الله وفضله «عبدى أطعني ، جعلك ربانيا تقول للشيء كن فيكون» «مازال عبدى يتقرب الي بالوفال حتي أحبه ، فادا أحببته ، كنت يده التي يبطش بها وقدمه النبي يسعي بها» ...

والصلاة صلة بين العبد والرب ، ولا فرق بين صلاة وصلاة في أى دين ، طالما انها خاشعة وصادرة من أعماق القلب ...

وبعد اعطاء حقوق الجسم والنفس والروح ، نبدأ في تربية «المخيلة العقلية» وتقوية ارادتنا ، ثم استخدام الجسم ، والنفس ، والروح ، لصالح أمورنا .

وسوف نتعلم منذ الآن كيف نتحدث الي النفس ، وكيف نستشيرها في أمورنا ، فتعطينا الاجابة السليمة التي تفوق حد الادراك العقلي ، وقد تعطينا بيانا واضحا عن المستقبل القريب ، ونتائج القضايا ، والزواج ، وسائر الاعمال . ويحدث ذلك بسبب اتصال النفس والشعاعة الروحية بعالم الروح ، فتستمد منه الأفكار والمعلومات التي لا ندرکها نحن بعقولنا .

وتأتي الينا الايحاءات عن طريق العقل الباطن ، ثم تصعد الي العقل الواعي ، فندرکها ، ويجب علينا ان نستقبل هذه الايحاءات بصدق ، وان نستخدمها لما فيه خيرنا ، وسوف تدهش كيف وصلتک هذه الايحاءات ، وكيف أعطتك الجواب .

الوسيلة

ان كل رغبة أردت تحقيقها ، أو رغبت في الحصول عني شيء بما فأول ما تفعله هو ان تخلق في نفسك رغبة أكيدة في هذا الشيء ، باستخدام الارادة ، ثم ترسم علي شاشة مخيلتك صورة واضحة لهذا الشيء الذي تريده ، بتفاصيل واضحة ، ثم ركز علي هذه الصورة ، ورغب بنفسك فيها ، وأجعلها تعلوا كل صورة أخرى في مخيلتك ، وكن في حالة اشتياق ورغبة للحصول عليها ، وأكد لنفسك انك سوف تحصل عليها باذن الله ، وسوف تتحقق لك الرغبة وتحصل علي ما تريد . وذلك لأن سيال القوة العلية ، له طاقة وقدرة هائلة لا حد لهينولتها ، قوة تحطم كل عقبة أمامها ، مهما كانت ، وقادرة علي ان تحل أى مشكلة معقدة من مشاكل الحياة ، وقادرة علي ان تحقق لك كل رغبة (مشروعة) . وهذا السيال الالهي ، دائم الافاضة علي الكون ، وهو عالم بكل احتياجات الكون وما فيه من مخلوقات ، ويمكنك استخدامه في الشفاء ، وجلب الصحة والقوة ، والنجاح ، والسعادة الحقيقية غير الزائفة ، السعادة الدائمة النابعة من الأعماق ومهم كانت الأحوال حولك غير مواتية ، فأنت سعيد في داخلك سعادة ذاتية ، يقينية ، تخلقها في كل كيانك ، بفضل ما يفيض عليك سيال الشعاعة الصادرة منه عز وجل .

فتعلم بارادة ورغبة أكيدة ، كيف تمتص من هذا السيال الخالق، المبدع ، العظيم لافاضة .

وتأكد ان هذه القوة وهذا السيال ، هو نفس القوة التي استعملها الأنبياء والرسل والأولياء الصالحين ، والذين عندهم علم الكتاب ، كاصف بن برخيا الذي نقل عرش بلقيس ، وأولي العزم من الرجال ، والمخترعون الذين أفاضوا علي البشرية للنور والتقدم والعلم والمعرفة .

هذه القوة هي فيض من الله عز وجل ، وكنز من كنوزه ، وضعها للأنام ولكل من ينهل منها ، فهي غير مخصصة لأحد ، بل مطلقة ،

لأن فضل الله كبير ، واسع العطاء . ولكن علينا ان نرعاها ، ونعرف الوسيلة اليها ، والمدخل السليم لمعاونتها . فمن يتبع وصايا الله ، ويدخل في طاعته ، يفيض عليه بما يشاء . وبقدر ايمانك ، واستعدادك العقلي ، والنفسي ، وبقدر حضورك في الحضرة الالهية ، وبقدر اجتهادك في الصلاة والطاعة والذكر ، والشكر الدائم ، تنال عطايه .

اما اذا غفلت عن ذكر الله وطاعته وشكره ، فان لك معيشة دنكا « ومن يني عن ذكرى فان له معيشة دنكا » .

وقال تعالى «واذكر ربك في نفسك تضرعا وخيفة ، ودون الجهر من القول ، بالهدوء والاتصال ، ولا تكن من الغافلين» .

فاذا شئت معالجة اضطراباتك النفسية ، والعصبية ، فعليك بالدخول الي الايمان ، وقراءة القرآن . بامعان وتدبر ، وحفظ الكثير من آياته الشافية ، وتخيل هذه الآيات وهي تطوف حولك كلمة كلمة ، وتخيلها وكأنها حروف من النور تطوف حولك وتحفظك وتشفيك .

وان شئت دراسة التنويم والفنون المغناطيسية ، أو استغلال مواهبك ، واستخدام قواك الخفية فعليك بالتدريب على الدروس الآتية ، فتعال الصحة والسعادة والثراء والنجاح .

الفصل الثاني

تدريبات لتقوية المخيلة العقلية

لكى تقوى المخيلة ، علينا أن نتخلص من الانفعالات ، وذلك بايجاد الهدوء النفسى ، والهدوء الجسمي ، والهدوء العقلى .

ولكى تحصل على هذا الهدوء ، راقب نفسك دائما ، وراجع نفسك وكلما انفعلت ، كلم نفسك وقل لماذا انفعلت ، بما كان يجب أن أنفعل لمثل هذا الشيء ، ان هدوء نفسى أمر هام وأنا قادر على اكتساب هذا الهدوء بالتدريب والتمرين ، ومع الصبر والانتباه والمثابرة وعدم الاكتراث لمشاكل الحياة ، ومقابلتها فى هدوء وصبر ، سوف أحقق هذا الهدوء ، وأزرع صفة الحلم فى نفسى .

وعليك ان تتعلم ، تدريبات الاسترخاء الجسمي والعقلي ، السابق شرحها في مجموعة كتب اليوجا ، ولا تفقد صبرك أو تملس التدريب ، حتى تنجح تماما .

حاول طوال يومك ، أن تلاحظ بانتباه ويقظة ، كل ما يمر بك ، وتأمل فى كل ما يحيط بك ، ولا تكن متسرعاً أو سطحيًا ، بل اجعل تأملك في كل شيء بعمق ، وفي كل ما تفعل كن متيقظاً ومتفهماً ومدققاً ولا تكن غافلاً أو سطحيًا .

وإذا صادفك حادث ما ، تمنع فيه ، وفكر فى مواقفه ، ودقائقه الصغيرة ، وأعد التفكير مرارا ببطء وهدوء ، دون تسرع . كن دقيقاً في كل ما تفعل ، وكل ما تقرأ ، حتي يتعود عقلك التركيز والتأمل ، فان القراءة السطحية لا تنفع .

وإذا تكلمت فكن واعيا لما تقول ولا تتسرع فى اجاباتك ، وفكر

جيذا قبل ان تصدر أى قرار ، وكلما ازداد تأملك وفحصك ، قويت
المخيلة ، ونشطت من رقادها وسهوتها .

فالتركيز والتأمل يرغم مراكز الخ وخيوط العقل على الفهم
والابداع ، ويوقظ جميع خلايا المخ ، ويبرز الخواص العقلية ، جميعها ،
فتنشط وتخرج من أوهامها وخمولها وكسلها .

وكل هذا يوقظ المخيلة وينشطها ويجدها .

ولكن احذر من الضغط على المخ ، امتنع عن التفكير فى
التفاهات ، ولا تفكر الا فيما يستحق طوال اليوم ، حتى لا تتعب
مخك ، واسترخى من وقت لآخر بعد كل مجهود عقلى .

ومن وقت لآخر اترك نفسك على سجيته وادخل فى حالة بين
السهر واليقظة ، وارخ أعصابك ، لكى تنال قسطا من الراحة
العقلية والجسمانية ، حتى تستعيد نشاطك .

درب نفسك علي فن عدم الاكتراث والاستهتار بالمخاوف درب
نفسك علي قوة الملاحظة ، فلا تجعل الأشياء تمر أمامك
وأنت غائب الوعي او غير مكترث ، لا تكن مستهترا في أحوالك
ولا تكن ، امعة أو تافها ، في كلامك وفي عملك ، ولا تكن متسرعاً
فى أى عمل ، بل اعط كل شيء حقه .

حارب الضيق والملل ، والغضب ، والانفعالات بكل قوتك وبقدر
استطاعتك ، وحارب القلق ، ولا تجعل له وجودا فى عقلك ، وقاوم
كثرة قيامك وعودك ، ودخولك وخروجك من مكان الى آخر ، وكلما
دفعك عقلك القلق لتغير مكانك أو ترك أصحابك ، أو عدم اتسام
ما تقرأه ، ركز علي غير ذلك ، وحاول ان تستمر وقتاً آخر ، حتي
تتعود الصبر ، والتحكم .

احذر انحطاط همتك ، أو الدخول فى حالة اللامبالاة ، فانت فى حالة

(حرب مع عقلك) الشارد ، القلق ، الضعيف الارادة الكثير الملل ، الهارب من المسؤولية ، المنطوى الضعيف ، وسوف تنال نتيجة مجهودك ان ثابرت ، وانتصرت في هذا الجهاد ، وسوف تشعر بالفخر والكرامة ، وقوة ارادتك ، وسوف يلحظ الناس فيك تغيرا كبيرا يفرحك ويسعدك .

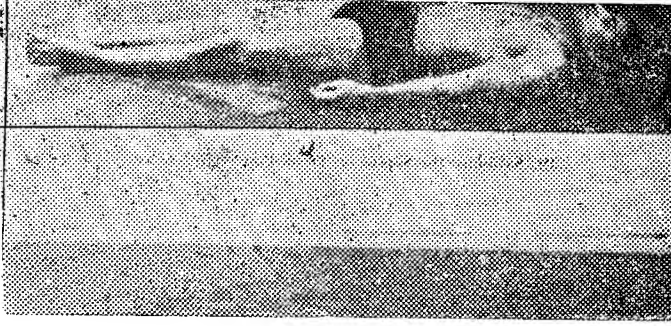
تعود أن تخلق في نفسك السرور ، مهما كانت ظروفك ، وخذ الحياة مسرة ، واخلق من المضايقات مسرة ، وأضحك من مقالب الحياة .

حاول ان لا تتأثر بمن الاصوات المزعجة ، مهما كانت نفير ، أو نباح كلاب في الليل البهيم ، أو رعد ، أو حتي أزيز الطائرات أو صوت المدافع ، فتزداد قدرتك على التحمل والهدوء .

حاول أن تقابل السباب ، والشتائم بهدوء وابتسامة ، حتي تفحم عدوك أو خصمك ، بهذا الهدوء .

تخلص من كل أنواع المضايقات النفسية بصدر رحب وهدوء وكلما صادفك شيء مما سبق ، اجلس وتنفس تنفسات عميقة في هدوء وراحة ، أو حتي أثناء وقوفك ، أو سيرك ، بما لا يقل عن عشر تنفسات متتالية ، حتي تزول عنك مشاعر الضيق .

استخدم التنفس العميق المرتب والمتزن كعلاج لوقاية نفسك من الاثارة ، ولضبط عواطفك ، وكلما اتقنت التنفس العميق الهادئ كلما وصلت الى حالة الاتزان النفسى ، فلا تثور أو تنفعل ، وبذلك تكسب ثقتك في نفسك ، وتعطي جهازك العصبي والعقلي السكينة ، وتقلشي من نفسك الانفعالات الهدامة التي تخرب أعصابك ، وتضعف خواصك العقلية ، وتهدم خواص مخيلتك ، التي ترغب في ازدهارها .



تدريب

- ١ - اجلس علي مقعد مريح ، أو تمدد علي الفراش في هدوء .
- ٢ - حاول ان تمنع جسمك من أى اهتزاز عصبى ، أو حركة .
- ٣ - حاول ان توقف أى حركة لأصابعك أو يديك ، أو قدميك .

٤ - أثبت في هذا الوضع لمدة عشر دقائق ، في هدوء ودون أى حركة ، ثم زد الوقت ان شئت . كرر لبضع أيام .

هذا التدريب يصلح لأصحاب المزاج العصبى ، الذين لا يهدأون والذين يبدون حركات من وقت لآخر بأيديهم أو أصابعهم أو أرجلهم دون وعي ، والذين يفعلون لأقل دماغ ، والذين هم في حالة اضطراب وحركة دائمة ، عديمة النظام ، ويحدث هذا في يقظتهم وفي منامهم ، لا يهدأ لهم بال ، ولا صبر لهم ...

- بعد ان ترافب نفسك ، وتعمل بما سبق ان ذكرناه ، عليك ان تدخل غرفتك بعد تهويتها ، وتغلق النوافذ ، وترفع الوسادة من تحت رأسك ، وتتنفس بضع تنفسات عميقة تملأ كل صدرك ويطنك ، ثم تمطع بشدة ، وأسترخي كما تعلمت في كتاب اليوجا والشباب الدائم وكتاب اليوجا ينبوع السعادة ، لمدة نصف ساعة .

لا تسمح أثناء هذا التدريب ، لأي فكرة غريبة ان تدخل الي عقلك ،
واطرده أى أفكار تحاول ان تشوش ذهنك .

ثم اجلس في الفراش بهدوء وفكر كيف استرحت ، وكيف ساد
الهدوء كل جسمك وأعصابك وعقلك ، ثم قل لنفسك أنا الآن قادر علي
ان ابدأ التدريب التالي .

التدريب الأول

الاسترخاء الشمسي

هذا التدريب يولد فيك تحمل الصعاب بصدر رحب ، ويكسبك
هدوء الأعصاب ، والجد والمثابرة ، والتحكم في الأعصاب .

وأهم من ذلك فهو يولد فيك القدرة علي خلق الصور العقلية
فاذا أردت التدريب فتخير وقتك فيما بين الساعة ١٢ الثانية عشر
ظهرا والثالثة مساء .

١ - اجلس في حديقة أو علي ساحل البحر ، أو في الشرفة ،
أو خلف النافذة ، بحيث تسقط أشعة الشمس علي وجهك .

٢ - اخلع النظارة ، ثم اغلق عينيك بهدوء ، ثم وجه وجهك الي
فرص الشمس ، وأنت مغمض العينين ، بحيث تسقط أشعة الشمس
علي عينيك رأسا ، وهي مغلقة .

٣ - امتنع عن أى تفكير ، وحاول ان ترخي كل عضلاتك عامة ،
ثم حاول ان ترخي عضلات وجهك بالأخص ، ثم عينيك . حاول ان
ترخي جفونك ثم عينيك من الداخل ، وأنت مغلق الجفون .

٤ - بعد لحظات ستشعر بارتخاء عضلات المخ وخلاياه ، وسوف
تشعر بصفاء ذهنك .

٥ - يجب وضع غطاء علي الرأس فقط ، حتي لا تتأثر من الحرارة .

٦ - فكر في استرخاء ذقنك ، وعضلات وجهك ولسانك ،
وأسنانك ورقبتك وأكتافك .

٧ - فكر في حادث مفرح ، أو مضحك ، حدث لك ، أو رأيته ،
أو حدث لغيرك ، فضحكت منه ، حتي تدخل الانتعاش والسرور عني
قلبك ، فبعلوا وجهك ابتسامة لطيفة حلوة .

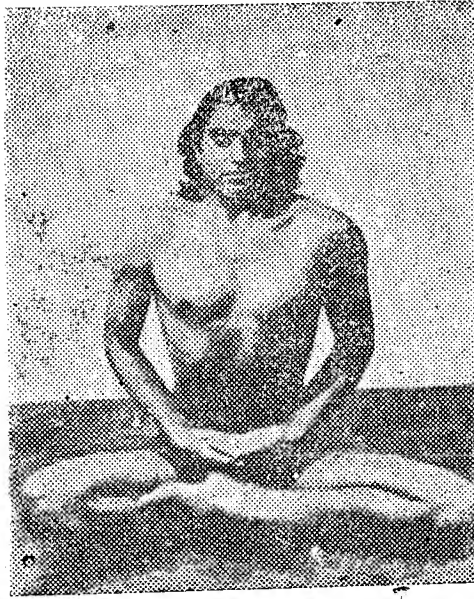
٨ - احتفظ بهذا الابتسام ، والانتعاش الداخلي ، حتي ترتخي
مقلتي عينيك ، وساعدهما بفكرك علي الارتخاء .

٩ - بعد لحظات عد ومر علي جميع عضلات جسمك من الرأس
الي القدمين ، ثم اسأل نفسك ، هل عضلات رأسي ورقبتي ، مرتخية ،
هل صدرى ورئتني مرتخية ، هل ذراعي وكتفي مرتخيتان هل بطني
مرتخية ، هل ساقاي وقدماي مرتخيتان .

١٠ - عند مرورك بعقلك اذا لاحظت أى عضلة متوترة ، فحاول
ارخائها ، حتي يتم لك تمام الاسترخاء ، وتنفسك هادئا .

١١ - امكث بهذا الاسترخاء ثلاث دقائق مقنالية تحت أشعة
الشمس ثم :لك وجهك وعينيك بيديك تدليكا خفيفا وأجلس في الظل .

التدريب الثاني



١ - اجلس نفس الجلسة السابقة ، تحت أشعة الشمس واسترخي
كما سبق ان ذكرنا في التمرين السابق .

٢ - وبدلاً من توجيه النظر الى قرص الشمس ، وأنت مغلق
العينين ، وجه نظرك الى أسفل وأنت مغمض العينين بحيث يظل
الوجه في واجهة الشمس ، حتي تشقط الأشعة علي مقلتيك ،
والنظر الي أسفل .

٣ - بعد لحظات ادر وجهك الي أقصى اليمين في ببطء شديد ،
ثم عد واتجه بوجهك الي أقصى اليسار في ببطء شديد جداً . لاحظ دائماً
ان تسقط أشعة الشمس علي عينيك وهما مغلقتان والنظر الي أسفل ،
وتنفسك هادئاً وعميقاً .

٤ - استمر في الالتفاف يمينا ويساراً لمدة خمس دقائق مستمرة .

٥ - بعد ذلك قم من مكانك ، واسترح في الظل لمدة خمس دقائق .

٦ - بعد الاستراحة عد الي التدريب من جديد لمدة ثلاث دقائق ثم قم الي الظل واسترح خمس دقائق ، ثم كرر ثلاث مرات ، حتي تمكث نصف ساعة في كل هذه التدريبات .

٧ - بعد تمام النصف ساعة ، قم واسترح في الظل لمدة خمس أو عشر دقائق .

التدريب الثالث

بعد أن تسترح اجر التدريب التالي .

١ - اجلس على مقعد جلسة مريحة ، وأنت معتدل الظهر، بحيث يكون العمود الفقري في استقامة تامة ، دون اعوجاج ، وابرز صدرك ، واكتافك مستوية ، والرأس قائمة ثابتة والذقن مضمومة قليلا الي الرقبة .

٢ - قبل جلوسك السابق ، أحضر كوبا من الماء ، ويحسن ان يكون له يد ، وأمسك الكوب من هذه اليد بهدوء .

٣ - افرد ساعدك للامام وأنت ممسك بالكوب بخفة ، دون توتر ، حتي لا ينسكب الماء من الكوب ، ويدك ممتدة أمامك .

٤ - حديق ببصرك الي سطح الماء ، وحاول في هدوء وخفة الا يهتز الماء ، أو ترتعش يدك ، واستمر دقيقة وسطح الماء هادئ تماما ، وذلك بيدك اليمني . لاحظ سطح الماء حتي يهدأ تماما بلا حراك .

٥ - كرر بيدك اليسرى دقيقة أخرى ، دون ان يهتز الماء .

٦ - اذا تمكنت من هذا التدريب وأنت ثابت تماما دون ارتعاش أو اهتزاز للماء ، زد الوقت الي خمس دقائق لكل يد .

التدريب الرابع

١ - أعد نفس التدريب السابق ، ولكن غير وضع اليد ، بحيث تمتد الي أقصى اليمين ، وعلي مستوى كتفك .

٢ - الفت وجهك الي اليمين ، وحدق في سطح الماء لمدة خمس دقائق ، دون رعدة او اهتزاز لسطح الماء .

٣ - كرر بيدك اليسرى ، مع تحويل الرأس الي اليسار .

٤ - تنفس أثناء التدريب تنفسات هادئة عميقة قم بأداء هذه المجموعة من التدريبات الأربعة ، لمدة ثلاثة أيام متتالية ظهرا ، في المواعيد المحددة .

ثم لاحظ بعد الفراغ من هذه الأيام ، هل أنت هادئ تماما ومسترخي ، أم ان هناك مازالت حركات هستيرية ، أو حركات غير ارادية ، أو انك مازلت تعبث بشيء ما ...

فانت مازلت في حاجة الي السيطرة علي نفسك ، وبذلك يجب عليك تكرار التدريب ثلاثة أيام أخرى .

لاحظ ان تقوم بتدريبات التنفس العميق (البراناياما) في معظم أوقات فراغك ، طوال اليوم ، والتنفس التبادلي ، مع العد وحجز التنفس ، كما هو في تدريب التنفس التبادلي .

المراقبة

كن واعيا وحاضرا في أثناء التدريبات السابقة ، وبخاصة في الثلاثة أيام الأخيرة ، راقب جسمك بوعي ، فان لاحظت ان هناك اهتزاز في عضلة معينة ، أو حركة هستيرية في عضو من أعضاء جسمك ، فركز فكرك في العضو الذي به حركة غير عادية ، أو في العضلة المرتعشة ،

واحصر جهدك حتى تتمكن من إيقاف الارتعاش وهدوء العضو ، حتى تهدأ تماما ، ويمتنع أى ارتعاش أو حركة هستيرية بدون إرادتك . وبذلك تتعلم كيف تتحكم بقوة إرادتك في كل جسمك ، فلا يحدث لك أى اهتزاز أو أى رعشة أو أى حركة غير إرادية مهما كانت صغيرة . وبذلك تربى فيك السيطرة المطلقة علي جسمك ، وجميع أعمالك ، وكلامك ، وإشارتك ، ونظراتك وتعبيراتك ، وتصبح السيد المسيطر علي جسمك ، وعقلك ، وأعصابك ونفسك ، وعملك ، وطريقة سيرك وجلوسك ...

التأكد

قد يعتقد الانسان أحيانا بعد التدريب انه أصبح قادرا علي التحكم في أعصابه وجسمه وعقله ، وانه قادر علي السيطرة علي نفسه في كل وقت ، وقد يبدوا لك الأمر ظاهريا كذلك ، ولكن حقيقة داخلك مازالت غير ذلك . ولكي تتأكد وتقف علي حقيقة نفسك ، استعمل الطريقة الآتية للتأكد .

١ - اجلس معتدلا ، وعد من واحد الي مائة بصوت مسموع ، وفي نفس الوقت انظر الي عقارب ساعتك (عقرب الثواني) أو ساعة الكترونية يتغير العدد فيها انوماتيكيا ، ولاحظ ان يستغرق العدد ثانية واحدة ، مهما كان العدد كبيرا ، كل عدد له ثانية واحدة فقط ، وامنع أى تفكير يدخل الي عقلك أثناء هذا التأكيد وإذا حدث وتوقف لسبب ما ، اعرف العدد الذى وصلت اليه واسترح بضع دقائق بدون تفكير أو عد ، ثم ارجع وكرر التدريب من جديد فاذا تعديت العدد السابق التوقف عنده فقد تحسنت . ثم كرر حتي تصل الي العدد المطلوب فاذا نجحت ، استمر حتي العدد (٢٠٠) ، كل عدد لا يتجاوز ثانية . فاذا تحسنت ذاكرتك الواعية فى العد من واحد الى مائة ثم مائتين .

٢ - اجلس نفس الجلسة السابقة وعد من (١٠٠ - ١) من مائة الي واحد تنازليا دون توقف ، فاذا تعثرت ، اعد الكرة ، مرات حتي تتم التدريب بسرعة ودون خطأ . فاذا اتمعت ذلك ، انظر الي ساعتك ،

حتى تتأكد ان كل عد لا يأخذ أكثر من ثانية واحدة ، فاذا نجحت فقد تحسنت ذاكرتك وأصبحت قادرا علي اجراء تدريبات التخيل الارادى .

لاحظ في التدريب الاول أن يكون العد من (١ - ١٠٠) من واحد الي مائة ثم الي (٢٠٠) مائتين . اما في التدريب الثاني فان العد يكون عكسيا أى من (١٠٠ - ١) مائة الى واحد ثم من (٢٠٠) مائتين الى واحد ، في الزمن المحدد .

الفصل الثالث

التدريب علي التخيل

لا يجب القيام بتدريبات التخيل ، الا بعد التأكد تماما من ان افكارك تركزت وأصبحت قادرا علي مراقبة كل افكارك ، ثم أحاسيسك ، ومشاعرك ، والتحكم في كل أعضاء جسمك ، وقد اتقنت كل التدريبات السابقة تماما .

وتدريب تقوية المخيلة ، سوف يمكنك من رسم صورة بارزة في مخيلتك ، ويقوى عقلك وقدرته علي خلق ما يريد ، من الرغبات التي تبغي تحقيقها بشك بارز وقوى .

وهذا التدريب يجب ان يكون علي درجات ، كلما اتقنت درجة ارتفعت الي الثانية .

التدريب الاول (الخطوة الاولى)



١ - خذ الصورة المطبوعة امام الصفحة ، واجلس في أشعة

الشمس بحيث يكون ظهرك لقرص الشمس ، وضع غطاء يقي رأسك من الشمس .

٢ - ضع الصورة امام بصرك ، بمسافة تجعلك قادرا علي رؤيتها تماما ، وبحيث نسقط أشعة الشمس علي الصورة تماما .

٣ - ركز بصرك علي الارباع نقط الموضوعه علي أنف الصورة ، واطرد أى أفكار أخرى . ركز فقط علي الأنف والنقط .

٤ - بعد فترة من الزمن - سيتحول نظرك من تلقاء نفسه من النقط الأربعة ، الي مجموع وجه الصورة كله ، فاستمر مع بصرك الي مجموع وجه الصورة .

٥ - تأمل بانتباه تام وعمق في تقاطيع الوجه ، وقل لنفسك عقنيا بدون صوت، أو بصوت خفيف تسمعه أنت فقط، وتتعجب بانفعال وقل عجباً ، كيف أرى الصورة وقد برزت ملامح الوجه بشكل قوى ، وكان الوجه حقيقة بارزة أمامي ، واستمر لمدة دقيقتين .

٦ - عد الي رؤية الأنف ، ثم ادر وجهك الي اليمين ، بحيث ترى الصورة علي طرف عينك من اليسار ، وأنت مركزاً علي أنف الصورة ، ثم ادر وجهك الي اليسار بحيث ترى الصورة من طرف عينك اليمني ، واستمر في هذا التحول يمنة ويسره ، لمدة دقيقتين ، حتي تنطبع الصورة تماما في ذهنك ، بشكل واضح بارز .

٧ - اغلق عينيك بلطف ، ثم ضع منديلا نظيفا وأبيض ، علي وجهك بحيث يغطي عينيك ، ثم ضع كفك بخفة فوق عينيك المغلقتين ، بحيث لا ترى الا ظلاما حالكا .

٨ - انظر في وسط الظلام واحصر بصرك في نقطة وهمية وسط هذا الظلام ، وكأن هناك شباك تنظر منه ، أو كأن أمامك مرآة تنظر

فيها ، وحاول ان ترى وجه الصورة وسرعان ماترى الوجه ، في شاشة مخيلتك وأمامك بشكل بارز ، وقد ترى الصورة بألوان مختلفة .

٩ - اذا تلاشت الصورة ، افتح عينيك وكرر التدريب مرة ثانية وثالثة حتي تنجح . فاذا نجحت فهذا دليل علي ان مخيلتك بدأت تتيقظ من رقادها ، وترى الأشياء بشكل بارز ، واذا لم تتمكن ارجع الي التدريب ، السابق ذكره في الجزء الأول من الكتاب الخاص بالنقطة السوداء .

١٠ - اذا رأيت النقطة السوداء تماما ، عد الي هذا التدريب واستمر حتي تنجح تماما وترى الصورة بوضوح وبروز ، ومع الصبر والمثابرة سوف تنجح تماما .

فاذا نجحت ، انتقل الي الجزء التالي من التدريب .

التدريب الثاني

(الخطوة الثانية)

١ - استحضر تمثال من الابنوس الاسود ، أو من الخشب أو المعدن المدهون بالاسود الحالك .

٢ - ضع التمثال فوق صفحة من الورق الابيض الناصع ، وضع الورقة وعليها التمثال تحت أشعة الشمس .

٣ - انظر بدفة الي التمثال ، ونأمل في كل تفاصيله ، ثم حدث نفسك بانفعال وحماس ، عن دقة أنف التمثال ، وعن تفاصيل الوجه والفم والاعين ، وتفاصيل الجسم . لمدة ثلاث دقائق .

٤ - اغلق عينيك ، وحاول ان تستظهر شكل التمثال علي شاشة مخيلتك بوضوح وبشكل بارز .

- ٥ - لاحظ ان استظهار شكل التمثال ، سوف يتطلب جهدا أطول من الصورة في التدريب السابق ، وعن النقطة السوداء .
- ٦ - ويمكنك ان تجزأ التمثال علي أجزاء ، وتركز علي الرأس أولا فاذا رأيتها بشكل واضح وبارز ، انزل الي وسط الجسم ، ثم أسفله .
- ٧ - فاذا تمكنت من ذلك ، أعد التركيز علي التمثال كله ، حتي تتمكن من رؤيته بوضوح تام وبشكل بارز .
- ٨ - لا تيأس ، ومع الصبر والتدريب اليومي سوف تصل .
- ٩ - لا تنتقل من خطوة الا بعد استظهارها تماما . حتي لا تشوش مخيلتك .

الخطوة الثالثة

- ١ - استحضّر كوب ماء من الزجاج الصافي ، وبدون أى تعاريج، أو نقوش وضع علي سطح الماء ملعقة صغيرة من الزيت بحيث يغطي الزيت سطح الماء تماما .
- ٢ - ضع الكوب فوق قطعة من القماش الأسود ، أو صفحة من الورق الأسود كبيرة ، فوق مائدة في الغرفة ، وأغلق خصاص النوافذ .
- ٣ - سلط ضوء كهربائي شديد علي الصورة السابقة في الخطوة الأولى ، أو علي التمثال في الخطوة الثانية ، والغرفة مظلمة .
- ٤ - اجلس في هدوء واسترخاء تام ودون أى انفعال ، أمام كوب الماء ، سلط نظرك علي (الصورة) أو (التمثال) ، المسلط عليه الضوء الكهربائي ، وتأمله في هدوء وتمعن وتركيز لمدة دقيقتين علي الأقل ، دون ان تغلق عينيك .

- ٥ - وبدلاً من وضع المنديل أو غلق عينيكَ ، انظر الي سطح الماء في الكوب ، وحاول ان ترى الصورة ، أو التمثال فوق سطح الماء .
- ٦ - لا تتعب عينيكَ أو تشدهما ، بل كن هادئاً وبدون (بحلقه) .
- ٧ - اذا شاهدت الصورة فوق سطح الماء ، حاول ان تستوضحها تماماً ، ثم احتفظ بها أطول وقت ممكن .
- ٨ - كلما كررت التدريب ، حاول أن تستبق الصورة وقتاً أطول

الخطوة الرابعة

- ١ - استبدل الصورة ، أو التمثال ، بساعة يدك .
- ٢ - كرر التدريبات السابقة علي ساعة يدك ، حتي تستظهرها تماماً .
- ٣ - حاول ان ترى تفاصيل وجه الساعة ، علي صفحة ماء الكوب .
- ٤ - حاول ان ترى العقارب ، والاعداد بشكل واضح .
- ٥ - اذا اتممت هذا التدريب انتقل الي الخطوة التالية .

الخطوة الخامسة

- ١ - استحضر صورة ملونه ، كصورة القديسة تريزا ، أو أى صورة ملونه ، كما نرى جميل في وادى ، أو غابة ؛ أو شاطئ نهر ، أو ساحل البحر ، أو حديقة ، أو صورة وردة ملونه .
- ٢ - لاحظ ان تكون الصورة واضحة المعالم وكبيرة نوعاً .
- ٣ - عرض الصورة للضوء الكهربائي الشديد ، حتي تتضح تماماً (٥ - الايحاء الذاتى)

٤ - تأمل الصورة بهدوء وثقة ، وابدأ بها جزء جزء حتي تتمكن من رؤية كل التفاصيل بألوانها الزاهية تماما .

٥ - انظر الي سطح الماء في الكوب ، وحاول ان ترى الصورة بكل تفاصيلها .

٦ - هذا التدريب يحتاج الي المثابرة والتكرار ، حتي تنجح فيه . ولكن ثق انك سوف تصل في النهاية الي بغتتك .

ومهما تعددت المرات والتجارب ، ومهما طال الوقت ، فلا تيأس وبالمثابرة اليومية سوف تصل .

رؤية الافراح والحوادث السارة

هذا التدريب يجعلك قادرا علي استعادة الافراح والليالي الملاح ، أو الحوادث السارة ، فتعيش فيها لحظات سارة ، تنسي فيها همومك وأحزانك ، أو متاعبك ، وتقوى ذاكرتك ، وتقوى تخيلك ، وتمكنك من تأليف الروايات ، أو الاخراج ، المسرحي والسينمائي .

١ - اذا كنت متزوجا ، فتذكر يوم عرسك ، وما كان فيه من روائع فنية ، أو غناء ، أو لقاء فكاكات ، وتخيل نفسك بجوار عروسك ، وحولك الورود الجميلة ، وتذكر فستان الفرح ، وتسريحة العروسة وشكلها ، وتذكر ماذا كنت تلبس ، وكيف كنت مبتسما وسعيدا ، واستمر خمس دقائق .

٢ - تذكر المكان بشكل واضح ، وكيف كانت الموائد ، وماذا كان فوقها ، وكيف كان يجلس الضيوف ، وعلي وجوههم ابتسامه أو ضحكه . وكيف كانوا ينظرون اليك ، وأنت مركز الدائرة .

٣ - تذكر أنواع المأكولات وطعمها ، وطريقة تنسيقها .

٤ - تذكر ليلة عرسك وماذا صنعت ، وماذا قالت عروسك . وإذا لم تكن متزوجا .

١ - تذكر أى حفل سار ، أو عرس أحد أقاربك .

٢ - تذكر كل تفاصيل ذلك العرس ، وما كان يحتويه من فنون أو موسيقى .

٣ - تذكر من قابلت من المعارف والأقارب ، وتذكر ابرز الشخصيات ، وكيف كانوا يتكلمون ، أو يضحكون ، وماذا كانوا يرتدون الخ .

٤ - أغمض عينيك ، وتذكر كل التفاصيل ، وكأنك جالس هناك لمدة خمس دقائق أو أكثر .

تذكر مسرحية رأيتها .

١ - الفصل الأول وكيف كان بمنظر المسرح .

٢ - من هم الممثلون ، وما دور كل منهم ، ومن الذى أعجبك .

٣ - هل في إمكانك تقليد أحدهم ، حاول ان تقلد أحب الممثلين اليك . كيف كان يتكلم وكيف كان يشير ، وكيف كان يتحرك . قم فورا وقلده وأنت وحدك في غرفتك ، حتي تتمكن من تقليده باتقان نام ،

وبذلك تخرج من وحدتك وابن الملل ، وتخلق في نفسك القدرة علي الالقاء والتعبير ، والتخيل والتركيز والتذكر .

وإذا كنت تحب شخصية سياسية عظيمة ، أو شخصية

اجتماعية مشهورة ، أو زعيما من زعماء العالم سبق ان رأيته
أو جالسته ، أو رأيته في التلفزيون •

١ - فحاول ان تقلد شخصيته ، وتصرفاته ، ومشيته •

٢ - طريقة ارتدائه للملابسه •

٣ - ابتسامته الخلابة •

٤ - تخير من خطبه ، أو كلامه ما كان يروقك •

٥ - قف في غرفتك وحدك وحاول ان تقلده ، وتلقي كلمات من
كلماته ، أو تخير أنت خطبه ، أو بيان سياسى ثم تكلم بحماس
وشجاعة ، وانفعل تماما بالموقف حتي تكتسب تلك القدرات ، وتصبح
لك من هيئته وصفاته ، عادات مكتسبة ، تقوى شخصيتك ، وتبرز
قوتك •

وهكذا ، فتمثيلك لشخصية معينة يجعلك من الوقت أن تكتسب
تلك الصفات ، فتحير تمثيل أحسن الأشياء وأقوى الشخصيات ،
وأظرفهم وقلدهم ومثلهم •

ملحوظة : اننا سبق أن ذكرنا بعض هذه التدريبات فى كتاب
سابق لنا ، ونظرا لأهميتها القصوى فقد رأينا إعادة تكرارها للنفع
العام • وبالله التوفيق

الفصل الرابع

كيف تطرد الأفكار السلبية والتشاؤمية

قد ينتاب الانسان من وقت الى آخر أفكار حزينة ، أو تشاؤمية أو أفكار وسواسية ، أو تسلطية ، أو أوهام ، أو مخاوف مختلفة وقد تعشش هذه الافكار فى عقول بعض الناس وتسيطر عليهم ، ويعيشون طوال حياتهم فى حزن ، أو اكتئاب ، أو خوف ، أو ضعف ، أو أوهام لا حقيقة لها ، وبذلك تضعف شخصيتهم ويفقدون اتزانهم العقلى ، وتهتز شخصياتهم .

وكثيرا ما يراود الأشخاص ذوى الميول الاكثئابية والتشاؤمية الرغبة فى التخلص من الحياة ، أو الانطواء والهروب من الحياة والناس والمجتمع ، ومناهج الحياة ، ولا يشعرون بطعم للحياة ..

التدريب الأول

إذا كنت من هؤلاء الناس ، أو صادفك مثل تلك الافكار لسبب أو آخر ، فعليك أن تتعلم كيف تعاند نفسك ، وتعاند أفكارك ، بمعنى فعل ما يضاد تلك الرغبة تماما .

١ - فإذا اشتهدت نفسك ، قطعة من الحلوى ، فعاندها بقوة ، وتخير شئ مالح .

٢ - إذا هاجت فى نفسك رغبة ما فافعل ضدها على خط مستقيم .

٣ - وإذا تعبت أثناء المشى ، وكانت لك رغبة فى الجلوس ، فافعل العكس (لا تجلس) واستمر فى السير حتى تمتنع رغبة الجلوس :

٤ - وإذا امتلأ عقلك برغبة شهوانية أو جنسية ، فعاند عقلك وعاند نفسك ، وقم توضأ وصلّى ، أو اذهب الى الجامع أو الكنيسة .

٥ - وإذا الحت عليك نفسك ، بأن تغلق عليك غرفتك ، وتجلس وحدهك منطويا على نفسك ، فعاند نفسك فورا ، وقم واحلق ذقنك وارتندي ملابس نظيفة ، واخرج وانهب الى النادى ، أو القهوة ، أو أصحابك فى أى مكان كان ، وتكلم وابتسم واختلط .

٦ - اذا راود عقلك حزن أو اكتئاب ، فانطرده فورا ، وافعل العكس على خط مستقيم ، قم وقف أمام المرأة وانظر الى وجهك الحزين المكتئب ، وقل لنفسك ، هذا الشكل الحزين والوجه المكتئب مضحك للغاية وسخيف ، أنا صاحب وجه مبتسم ، أنا انسان مرح ، أنا مبتهج ، ثم اضحك ضحكات أكيدة وممرحه بالرغم من كل شئ وبالرغم من كل المضايقات ، وعش مبتهجا ومبتسما وضاحكا طوال يومك .

تدريب (٢)

- ١ - عندما تشعر بهبوط معنوياتك ، وتبذل مشاعرك .
- ٢ - اجلس فى غرفتك أمام الشرفة ، أو النافذة ، جلسة مريحة ، معتقل القامة ، بارز الصدر ، مستشعرا القوة .
- ٣ - تنفس فى هدوء وعمق حتى يملأ الهواء كل صدرك وبطنك ، وكن مسترخيا غير مشدود ، واستمر فى التنفس العميق مقدار عشرين تنفسا .
- ٤ - وأنت جالس فى مكانك ، تمطع وشد يديك بقوة ، ثم اتركها بجوارك مسترخيتان ، واشفط بطنك ثم ارخها عدة مرات .
- ٥ - قطب جبينك وضم حاجبك بغيظ وحماس ، واطرد فكرة هبوط معنوياتك ، أو همتك ، واستشعر القوة والسعادة .
- ٦ - عد الى التنفس العميق مع الشعور بالمرح والابتسام ، واستمر لمدة عشرين دقيقة .

٧ - حاول أن تظل بعد ذلك فى حالة الشعور بالقوة والمرح طول اليوم .

تدريب (٣)

إذا جاءت الى عقلك أفكار المخاوف ، أو التشاؤم ، أو اليأس .

١ - اجلس على مقعد بمساند جانبيه ، وضع ساعديك على المساند مع ضم اليدين متشابكتين الأصابع ، والقدمين متجاورتين .

٢ - ابرز صدرك ، وشد عضلات بطنك قليلا .

٣ - تنفس تنفسات هادئة وعميقة ، مع ملاحظة أن يكون الزفير والشهيق متساويين تماما . وبدقة . لمدة عشرين دقيقة .

٤ - ثم قطب حاجبيك بشدة ، وبغيط ، وفى حماس تام اطرده تلك الافكار الخبيثا السلبية ، بشدة وانفعال ، وبصوت مسموع وقوى ، مع تزويج نفسك بقوة واهانة ، وازدراء ، قائلا لنفسك ، كيف تفكر فى هذه الافكار الخبيثة ، والافكار المدمرة ، وأنت رجل عاقل وشجاع ، كيف تسمح لهذه الافكار المدمرة والتي لا فائدة منها ، أن تدخل الى عقلك ، ثم قل اذهبى أيتها الافكار بغير رجعة ، لا مكان لك فى عقلى بعد هذه اللحظة ، أنا لا أقبل وجودك مطلقا ، أنت أوهام فاسدة .

٥ - ليكن نهرك لنفسك كأنك تنهر خادمك بعنف .

٦ - حاول أن تستمر بعد ذلك فى السيطرة على أفكارك طوال اليوم ، وإذا حاولت العودة ، فكرر الطرد مرارا بعنف .

تدريب (٤)

إذا كنت فى حالة اكتئاب أو حزن شديد ، أو شعور بالضيق ووانت لك فكرة للتخلص من حياتك ، والعياذ بالله ، قم فوراً .

١ - قف فى بوسط غرفتك ، وأنت منفعل بشدة ، وقطب جبينك فى غيظ ، وضم أصابع يديك بقوة ، وكأنك متحفز لضرب (بوكس) .

٢ - وقل لنفسك ، أعوذ بالله من الشيطان الرجيم - أنا وصلت بى درجة الحماقة ، الى هذا الحد القذر من التفكير » .

٣ - هل أنا مجنون لكى ارتكبت هذه الفعله الشنيعة ، التى تغضب الله ، وتحط من كرامتى !!

٤ - هل أنا انسان ضعيف ومتخاذل ، لكى أهرب من الحياة ؟

٥ - أعوذ بالله من ضعفى ، أعوذ بالله من الشيطان الرجيم ، أنا لازم أهزم هذا الشيطان القذر ، وانتصر عليه .

٦ - كيف أفكر فى مثل هذا التفكير القذر ، أنه كفر ، وعقابه نار جهنم خالدا فيها أبدا .

٧ - أنا لن أجلب العار على أسرتى ، وسوف انتصر على ضعفى .

٨ - سوف أبوح بهذه الفكرة الى رجل من رجال الدين أو طبيب نفسى ، حتى يساعدنى على أحسن تصرف .

٩ - سوف أقرأ بنهم فى القرآن الكريم ، أو كتابى المقدس وسوف احفظ الكثير من آيات الشفاء وآيات الحفظ ، وآية الكرسي ، والآية الاخيرة من سورة البقرة « لا يكلف الله نفساً الا وسعها الخ الآية .

واحفظ الآية « ١٥٣ من سورة آل عمران ، الى والله عليم بذات الصدور » . ثم الآيات (٨) ، (٩) ، (١٠) من سورة الانفال .

١٠ - كلما راودتني الفكرة الخبيثة ، سوف أهرع فوراً الى المصحف وأقرأ منه السبع سور المنجيات وهي (١) سورة السجدة (٢) وسورة يس (٣) وسورة الدخان (٤) سورة الرحمن (٥) سورة الملك (٦) سورة الانسان (٧) سورة البروج .

حتى تهدأ نفسي ، وازداد ثقة بنفسى وبالله القوى .

« ان الله قوى يحب الاقوياء ... وأنا قوى بالله وسأنتصر دائماً . »

« انفعل وأشعر بقوة ذاتك » كن قويا ...

لاحظ أيها القارئ العزيز أننا نستخدم القرآن بدلا من قراءات الفيدا أو المنترا أو العبارات الهندية المختلفة ، ولكل انسان حق اختبار ما يراه من كتابه المقدس أو غيره من الكتب أو أقوال المشاهير .

وهكذا كلما راودتك أفكار المخاوف أو التشاؤم ، أو التخاذل ، أو الضيق أو القلق ، أو الاكتئاب أو الحزن الشديد فقف لها بالمرصاد ، وقل لنفسك انها من الغباوة ان اخضع لهذه المخاوف والوساوس والخزعبلات الفكرية انني لن أقبل بعد اليوم هذه الأفكار المريضة ، انها أوهام لا حقيقة لها ، دخلت الي عقلي في ساعة ضعف وغفلة . اما الآن فقد تنبهت وعرفت انها أفكار وأوهام ضعيفة ، وأنا قادر تماما علي التخلص منها بسرعة ، وان ازرع مكانها أفكار الشجاعة والاقدام ، والقوة ، والسعادة والهناء ، والثقة بنفسى ، وسوف اواجه الحياة بصدر قوى ، وأفكار شجاعة وبناءة ، وسوف انتصر علي نفسي الامارة بالسوء ، وسوف انجح ، وأحب الحياة ، انها جديرة بأن أعينها وأشعر بجمالها ورونقها وبهاءها ...

اني أتيت الي هذه الدنيا لكي اتعلم الحياة ، ولكي اتذوق لذة النجاح والانتصار ، ان الله يساعد الذين يساعدون أنفسهم ، وان الله قوى يحب الاقوياء .

وبذلك سوف ينتصر الانسان على الحياة، ويصبح سيدا للأفكاره، خالقا لتصوراته القوية الجميلة ، عارفا لقواه الخفية . وسوف ينقلب ضعفك الي قوة ، وخضوعك الي سيادة وسوف يأتيك النصر تدريجيا وليس دفعة واحدة ، فكل يوم سوف تكسب نصرا جديدا ، وقوة ذاتية جديدة ، وسوف تقهر الوهم والوسواس والفساد العقلي والمخاوف ، وتتغلب علي مصاعب الحياة وتذلل العقبات ، وثق ان كل هذه التدريبات قد نقلتني ، ونقلت الملايين من حضيض السقوط الي قمة النجاح . فلا تهستين بها ، وثق انك سوف تنال القوة وتتغلب علي متاعبك . بشرط أن تداوم علي التدريب اليومي وتشحن نفسك في كل ساعة بشحنات عقلية جبارة .

وان رايت صعوبة ، فلا بد ان عندك عقدة نفسية يجب حلها بطرق التحليل الذاتي ، سواء بمعرفتك كما سبق ان ذكرنا في كتبنا ، أم بواسطة المحلل النفسي وسوف تنجح دائما ، بشرط أن تضع ثقتك الكاملة في هذه التدريبات ، وأن تمارسها باخلاص وأمانة وثقة في كل يوم حتي تنجح ثم استمر حتي لا تنتكس .

استشعر القوة في أعماقك ، في كل دقيقة من حياتك ، ولا تغفل عن هذا الشعور القوي « ان الله قوى يحب الأقوياء » .

الباب الرابع

الفصل الأول

العقل الباطن والتخيل

كما سبق ان ذكرنا ان العقل الباطن مكلف برعاية كل أجهزة الجسم ، من قلب وكبد وبنكرياس ، وامعاء ، وتنفس ، وهضم ، واخراج ، الي غير ذلك من أعمال فسيولوجية ، وهو الذى يجدد الخلايا ، وينظم الغدد ، الي غير ذلك من وسائل التنظيم والرعاية للجسم ، وهو يعمل كل عملياته بدقة ونظام دون تدخل من الانسان .

اما العقل الواعي ، فهو يعمل مع الحواس الخمس فقط . وله القدرة علي التمييز بين الصالح والطالح من الأمور ، ويعرف ما ينفع وما يضر ، ويفرق بين الألوان ، والأشكال ، وجميع المحسوسات ويحكم علي صحة الامور أو عدم صحتها ، وهو الذى يرسم ما تريد علي شاشة المخيلة العقلية ، لتسير في الحياة كما تشتهي .

والعقل الباطن ينفذ ما رسمه العقل الواعي علي شاشة المخيلة ، ويعمل علي تحقيقه طبقا لما رسمته .

والعقل الباطن هو خادم النفس الخالدة ، والنفس الخالدة جاءت من عالم الروح ، وهي علي صلة بعالمها الدائم . ولذلك فكل الايحاءات التي تأتي عن طريق الباطن ، هي ايحاءات صادقة ، وكذلك الاستشارات التي تطلبها من العقل الباطن ، فهي استنارات من عالم الروح صحيحة وصادقة ، بشرط ان تكون صادرة فعلا من عالمها .

غير ان العقل الباطن بالرغم مما له من صفات روحية عظيمة ، الا انه كالطفل الصغير الساذج ، يصدق كل ماتقوله له فيعتقدده دون فحص أو جدال .

فاذا رسمت رسما علي شاشة مخيلتك ، فالعقل الباطن ينسج علي منواله ، دون ان يفرق اذا كان هذا الرسم سيأتي اليك بالذفع أو الضرر .

مثال ذلك اذا رسمت خطة لسرقة مشقة ، عن طريق تسلق مواشير الصرف ، فهو ينفذ لك القدرة على التسلق ، ولا يميز اذا كان هذا التسلق قد يؤدي بك الى السقوط ، فتموت أو تنكسر ساقيك ، أو قد يراك رجال الشرطة فيقبضون عليك وتسجن وهكذا ...

وعلي هذا ، لا يجب ان تترك للعقل الباطن القيادة دون ان نحكمه ، ونشرف عليه ونأمره ونرسم له الخطة السليمة بواسطة العقل الواعي المفكر الذي يعرف الخطأ والصواب .

فمثلا اذا كان لك رغبة تريد تحقيقها ، أو مشكلة ترغب في حلها ، أو وقعت في موقف حرج ، وأردت الخروج منه ، أو لك رغبة في الزواج وأنت في حيرة الاختيار ، فاذا تركت هذه الأمور دون فحص عقلي وتروى ، وتركتها كالريشة في مهب الرياح ، فسوف يدخل العقل الباطن في دوامة القلق ، ويصاب بالارتباك ، ولا يهدأ ولا ينام وترتبك أحوالك الجسمانية ، فتشعر بمرض هنا وهناك ، وتبقى ليلك ساهدا وكلما تركت الأمر يطول بغير حسم ، دخلت في دوامة الأمراض النفسية ، والعقلية وساء حالك .

وللتخلص من كل هذه الاشكالات ، ولكي تسير حياتك علي هدى وأمان ، عليك ان تهدأ أولا ، ثم تجلس في أمان ، وترسم بعقلك الواعي خط السير الصحيح ، الذي يجب ان تسرع عليه ، ولا تهمل في الفحص أو الرسم ، فاذا وصلت الي الحل السليم ، فعليك التنفيذ فورا دون تسويف ، وعندئذ سينفذ العقل الباطن ارادتك القوية الحرة .

والطريقة لذلك ، هي ان تفكر بعقلك الواعي ، ثم ترسم علي شاشة مخيلتك الشكل الذي ارتضيته ، وقمت بدراسته تماما فينسج العقل الباطن لك مارسمته ، وبذلك تتحقق رغبتك .

أما اذا كنت في حيرة من أمر من أمورك ، فعليك ان ترسم ما تريد تحقيقه ، وان تعط العقل الباطن فرصة لكي يعطيك الاختيار المناسب لظروفك ، فاذا أعطاك الحل فقم فوراً بالتنفيذ والحل يأتي اليك علي صورة ادراك عقلي داخلي ، أو صورة عقلية ، أو حالة انشراح ، أو نوراً أبيض ، أو خضرة جميلة ، اما اذا أعطاك صورة سوداء ، أو نيران ، أو شعور مقبض ، فامتنع عن التنفيذ .

طريقة التعامل مع العقل الباطن

اذا أردت حل لمشكلة تقلق بالك .

- ١ - ادخل الي غرفتك علي انفراد ، وانعزل بفكرك عن كل شي .
- ٢ - افحص القضية أو المشكل من جميع نواحيه بدقة وأمانه .
- ٣ - قلب الموضوع من جميع الوجوه ، مائل ومما عليك .
- ٤ - أكتب المنافع والمضار ، التي تعود عليك من هذا الموضوع .
- ٥ - افحص ما يخص الآخرين وعلاقتك بهم .
- ٦ - وضح أسباب الخطأ التي تخضعك ، أو تخص خصمك .
- ٧ - احذر الكذب والالتواء ، ولا تنحاز لنفسك .
- ٨ - تخلص من أى خداع فى الموضوع سواء من طرفك أو من طرف الغير .
- ٩ - لا تدافع عن وجهة نظرك أو تنحاز لجانب ، كن أمرا وسطا .
- ١٠ - احذر السهو وشروء العقل واللامبالاة . كن حازما .
- ١١ - لا مانع من استشارة قريب أو صديق تعرف عنه الحكمة وسداد الراى .

١٢ - رتب الموضوع في ذهنك ، وارسم جميع الوقائع المختلفة ،
وأجمع الحقائق والايضاحات ، والبراهين ، التي تثبت حقك ، أو تنفي
حق الغير في هذا المشكل .

١٣ - حاول ان تجد حلا بعقلك الواعي ، أو عدة حلول مختلفة .

١٤ - استعرض في مخيلتك كل صغيرة وكبيرة وأفحصها فحصا
دقيقا منطقيا .

١ - رتب مواقف المشكل أو القضية ، علي شكل فصول ، كأنها
رواية مسرحية تماما ، وأجعل لكل فصل بداية ونهاية .

١٦ - احفظ كل فصل في ذاكرتك ، وقرارة نفسك .

١٧ - أجمع فصول المشكل في صورة كاملة أو مشهد واحد ، علي
ان يكون هو الحل الذي تريده ، أو رغبتك التي تريد تحقيقها .

١٨ - بعد أن ترسم شكل القضية في مخيلتك ، تمنى من أعماق
قلبك ان يتحقق هذا الأمر المرسوم ، أو ان تجد حلا لصالحك .

واستمر في هذا التمنى ، والرغبة بعض الوقت ، حتى يبلغ هذا
الاشتياق حده الأقصى ، بشكل انفعال داخلي .

١٩ - عندما يبلغ الاشتياق والرغبة حده الأقصى ، أدفع بكل هذه
الرغبة والصورة العقنية ، الي عقلك الباطن ، وذلك كالآتي :

٢٠ - خاطب نفسك الخالدة في داخلك ، وقل لها « يا نفسي
استمعي لي بعقلك الباطن - انا أنت وأنت أنا ، ومصلحتي هي
مصالحتك تسلمي مني هذه القضية كلها بجميع تفاصيلها - والقضية
هي « كذا وكذا مع وصف المناظر حتي الختام . ويا ايتها النفس الطيبة
أوجدى لي حلا يتفق مع مصالحتي ويحقق رغبتني . لك مني الأمر ، ومن
الله القوة - هيا تسلمي القضية - وبمجرد ان تتم هذه الكلمات الأخيرة

(هيا تسلمي) أوقف كل تفكير فجأة واطرد المشكل من ذهنك حالا ،
ولا تعود تفكر فيه مطلقا . بل اشغل نفسك بأى شيء آخر كان تقوم
بعمل عصير ، أو كسوب من الشاى أو تأكل فاكهة ، أو تلعب التنس
أو الاسكواش أو غيرها .

٢١ - أدخل في قلبك الاطمئنان الكلي بأن الرد لابد واصل اليك
حتما بشكل يحقق رغبتك ، واستمر متمسكا بهذا الاطمئنان ، في
ذهنك طوال يومك ، دون ان تفكر في المشكل أو القضية ، مطلقا ،
وبذلك يتحول الاطمئنان الي (اعتقاد ثابت) ، واسمح لهذا الاعتقاد
ان يتغلغل في أعماق نفسك داخليا ، واستمر علي هذه الحالة النفسية
حتى المساء ليلا .

٢٢ - وقبل النوم ، اختلي بنفسك في غرفتك وأعد التفكير في
المشكل أو القضية أطول مدة ممكنة ، واستعرض في مخيلتك جميع
التفاصيل والمناظر التي سبق ان رتبتهافصولا وجملة .

٢٣ - كرر هذا الاستعراض مرارا ، وأنت محتفظ بالمنظر الختامي
المراد تحقيقه، واستمر وقتا طويلا من الليل حتى يتعب جسمك تماما،
ولا تبالي بالنوم أو الوقت حتى اذا تعديت منتصف الليل أو بعده ،
والمهم أن تتشبع بروحك برغبة الحصول على الحل الموفق من عقلك
الباطن .

٢٤ - فإذا بلغ منك التعب أشده ، وشعرت بالهمود والانحلال ،
أكد لنفسك بأن العقل الباطن قادر على ايجاد الحل الموفق من عالم
الباطن ، الحل الذى ينقذك ويحقق رغبتك .

٢٥ - اطرده الموضوع كله من فكري ، وادفع به الي عقلك الباطن
كما سبق ، ثم استسلم للنوم العميق ، مع الاحساس بالراحة ،
وانتظار الرد السليم .

٢٦ - اذا عاد المنظر الي ذهنك وأنت داخل الي النوم ، فقل نعم هذا ما أريد الحصول عليه وتحقيقه ، ثم سلم المنظر الي العقل الباطن من جديد قائلاً (يا أيها النفس الخالدة ، تسلمي هذه الرسالة الي أرغب في تحقيقها) ثم اطرده أى فكر من عقلك ونم وأنت واثق ان الحل سوف يصلك .

٢٧ - عندما تستيقظ من نومك في اليوم التالي ، اجلس وحيدا في غرفتك هادئاً ، ولا تفكر في القضية مطلقاً ، بل تصور فقط المنظر الختامي ، أو الرغبة النهائية ، التي تريد تحقيقها .

واسأل نفسك :أأنت متطلع لهذه الرغبة ، وقل مخاطباً نفسك الباطنة «يا نفس أنت انا - وأنا أنت - يالترى ماذا أعمل لكي أحقق رغبتى المنشودة» «هل من جواب مدعم القاه منك ؟ ثم انتظر الرد ، وأنت فى هدوء والطمئنان ، ودون أن تفكر مطلقاً فى المشكل ، أو القضية ، والا فشل عملك .

بل انتظر الرد من عقلك الباطن دون ان تقوم بأى مجهود عقلي بنفسك ، ولا تحاول مطلقاً جلب المناظر ولا سرد الوقائع ولا فحص أفكارك . بل فقط اجلس في هدوء وانتظر ، وسوف ترى ان أفكاراً جديدة طرأت علي ذهنك ، ومناظر مبتكرة طرحت علي مخيلتك ، واحدة بعد الاخرى من تلقاء نفسها ، علي شكل ادراك عقلي داخلي .

٢٨ - التقط هذه الأفكار المدركة بعقلك الواعي ، وقيدها كلها في ورقة دون ان توقف تيار الأفكار ، وكن مستسلماً سوف تشعر بارتياح داخلي ، وهذا دليل علي النجاح .

٢٩ - اذا لم تتسلم أفكاراً ، أو لم تشعر بارتياح . أعد العمل في اليوم التالي ، حتي يصلك ما ترتاح اليه .

وبالتدريب علي التعامل مع عقلك الباطن ، في كل أمورك ستوف

يصلك الحل فوراً بمجرد اصدار الأمر . فاتخذ عقلك الباطن المستشار الأعلى لك في تجارتك وفي زواجك ، وفي كل أعمالك مع الغير ، ومع نفسك .

وأعلم انه قد يأنيك الرد في المنام ، في صورة فعل أو منظر ، أو قد ترى ماء جاريا ، أو خضرة ناصعة ، أو بياضا ، أو حديثا سارا ، فقم فوراً واكتب ما رأيته ونفذه .

وإذا رأيت نارا أو سوادا ، أو رؤيا مفزعة ، أو دماء ، أو طين وزلق ، أو أى شيء منفر ، فلا تقدم على العمل الذى نويته .

- ملاحظة :

تأكد ان العقل الباطن يعمل ولا يتعب ، ولكنه لا يعطيك أفكارا من ذاته ، وانما هو يستقبل ما تعطيه له ويفحصه ويستنتج الأدلة والارشادات من الوقائع التى تعطيها له للاستشارة فهو كالحام تعرض عليه القضية وهو يعطيك الحل القانوني . فاذا أعطيته ارشادات خطأ أو مضللة ، أو فيها تحيز ، أو وقائع مزيغة ، فسوف يصلك الجواب خاطيء ومخادع .

فعينك ان تكون امينا معه ، وان تكون كل ارشاداتك صحيحة وأمانة . واعترف له بخطاك وبجريمتك ، أو بظلمك ، وأطلب منه التصحيح .

وعليك قبل القيام بالعمل ان تصلي لله ، وتطلب منه المساعدة لتحقيق رغبتك ، أو ايجاد الحل لك فالصلاة الخاشعة ، والرجاء بتذلل ورهبة في حضرة الله يهيئك روحيا لاستلام الالهامات من الله جل وعلا .

واجتهد دائما ان تغلب على الانفعالات ، ولا تكن شرس الأخلاق وأخلق في نفسك الوداعة والهدوء والسكون . وابتعد عن حب نفسك ، (٦ - الايحاء الذاتى)

وعن الكبرياء ، والتعصب الديني أو السياسي أو الرياضي ، وكن صافيا ، محبا للناس ، وتخلص من عبودية المادة والشهوات .

للشفاء من الأمراض

ان اليوجا ترفض ، وتمنع التفكير في الأمراض ، والمتاعب ، والموت ، والحزن ، وجميع الأفكار المزعجة ، أو الغير سارة ، والتي اذا وصلت العقل ، تسبب الشقاء والضيق ، والقلق ، والخوف ، وهي تعلمنا الوسائل التي تكفل لنا البعد عن مثل هذه الأفهام ، وتعلمنا ان نفكر دائما في الصحة ، والسعادة ، وفي كل ما يسعد الانسان ، ويرفع من معنوياته ويغمره بالسرور ، وهي تمنحنا المزيد من الصحة النفسية ، والشعور بالقوة ، وحب الحياة ، وحب الناس ، والالفة معهم ، والارتفاع عن المنقصات ، بل رفضها رفضا تاما ، واحلال مظاهر القوة والارادة الفاعلة لكل ما هو حسن وجيد ، وكل ما يسعدنا ، ويرفع معنوياتنا ، مع دوام التفكير في الصحة والسرور والفرح ، ودوام الابتسام .

وهي تعلمنا كيف نعطي للعقل فرصة ، في كل يوم للتأمل في مثل هذه الأفكار المبهجة والسعيدة . وكيف نطرد من عقولنا فوراً كل آثار الحزن والمتاعب والمخاوف ، وذلك بقطع أى استرسال فكري فى تلك الأفكار التشاؤمية والسلبية فور ظهورها .

وتدريبات اليوجا ترفع الروح المعنوية ، وتجعل الانسان في المستوى الفكرى الناضج . وفوق روتين المتاعب ، التي يجب ان نمحوها تماما من عقولنا ، وذلك بأن نشغل عقولنا بدوام التفكير في القوة والصحة والنجاح والابتسام والسعادة الداخلية .

وذلك بتربية النفس ، ومراجعتها ومراقبتها دائما . وإبراز الذات الروحية الاربانية فينا ، وهذه الذات قادرة على التصرف بحكمة ، فاذا استنارت هذه الذات الاصلية ، أصبحنا ننظر الي الحياة من المستوى الأعلى .

فالإنسان المستنير ، ذو الوعي ، يملك في نفسه القدرة علي اسعاد نفسه بتوجيه العقل كما يشاء ، وذلك لانه عرف انه سيد جسمه وسيد عقله ، وان الجسم هو المركبة أو الهيكل الذى تستخدمه الذات الحية ، وان العقل هو خادم هذه الذات النورانية ، وان هذه الذات يمكنها توجيه العقل الي المشارف الصحيحة .

ان كل ما تقع فيه من ضيق أو حزن أو مخاوف أو وسوسه ، هو نتيجة الجهل وعدم المعرفة بحقيقتنا . ولكن اذا حدث التنوير جاء بعده الفرج .

فالمعرفة تعمل (كالدش) تغسل جميع المتاعب ، وتصحح المسار العقلي .

وعن طريق التنفس العميق الهادى ، والايحاء الذاتى يهدأ العقل ، ويرتاح الجسم ، ويتخلص من الرغبات الملحة ، والأطماع ، ويجعلنا قادرين على السيطرة على العقل والنفس الامارة بالسوء . وينشط الدورة الدموية . ويعلمنا كيف ندخل فى نوم عميق بالاسترخاء الكامل (ارجع الي الاسترخاء في كتاب الشباب الدائم وينبوع السعادة) .

وبمراقبة العقل ، وفحص الأفكار فنتخلص من جميع الافكار السلبية المزعجة ، قبل ان ترسخ في عقولنا وتصبح مرضا نفسيا . وحتى اذا كنا قد دخلنا فى دوامة المرض النفسى ، فتدريبات اليوجا قادرة علي طرد تلك الأفكار الخبيثة ، واحلال أفكارا بناءه كلها سعادة وقوة وصحة ، وبهجة ونور .

واليوجا ترفع معنوياتنا ، وتبرز شخصيتنا التي لا تقهر ، وارادتنا النابعة من أعماق الذات .

فهي تعلمنا كيف نسير مرفوعي الرأس ، وكيف نجلس في استقامة

وصدرنا بارز ، وكيف ننظر الي الناس في عيونهم ولا نخشاهم
أو نخافهم .

وبالتنفس العميق الهادئ ، نتعلم كيف نجدد حيويتنا ، ونزداد
قوة ، وكيف نتعلم الحلم ، والتركيز .

وبتدريبات (الهاثا يوجا) نتعلم ، كيف نحافظ علي صحتنا
يوميًا ، وكيف نتعلم التركيز ، والسيطرة علي كل خلايا الجسم ،
وتنشيط الغدد ، حتي تعمل في هدوء ونشاط وانتظام ، وكيف نلين كل
عضلة ، وكل مفصل ، فلا تصاب مفاصلنا بالتكلس ، وأمراض الروماتويد
أو الروماتزم ، وآلام المفاصل .

وهي تعلمنا أيضا كيف نسيطر على أفكارنا ، وكيف نغذي
العقل بمزيد من الدماء ، بحركات الانقلاب المختلفة كما هي مشروحة
في كتاب اليوجا والشباب الوائم .

فالتدريبات اليوجيه ، لها قدرة عجيبة (على تنشيط الجسم
وتنظيم الغدد وضبط العقل) ، وقد اعترفت جميع الجهات
الطبية في الولايات المتحدة ، وأوروبا بفضل اليوجا على الشباب ،
والكهول ، والسيدات وهي خير وسيلة لاعطاء الوزن الصحيح المناسب
لطول جسم الانسان ، فحافظ على قوامك باليوجا .

كما انها تحدد أنواع الطعام الذي يكسب الجسم النشاط دون
ارهاق للمعدة ، فهي ترفض الدهون والشحوم .

وهي توصي بالامتناع عن التدخين ، والاقلال من المنبهات
والقهوة والشاي والخمور ، وكل ما يضر بالانسان . ويتدريبات
الاسترخاء نستغنى عن الحبوب المهدئة وبتدريبات التركيز والهدوء
النفسي وتدريبات التأمل ومراقبة العقل ، والشعور بالسعادة
الداخلية ، والسلام النفسي نستغني عن الحبوب الطبية التي يصفها
أطباء الامراض النفسية ، ويدخل الانسان في نشوة وغبطة ومصرة
يحسده الناس عليها .

الفصل الثانى

كيف نتخلص من المرض

ان الیوجى الاصل لا ینتابه المرض الا اذا أهمل فى التدريب الجسمانى ، والعقلانى .

فاذا حدث وتعرض لعدوى مرضية ، أو أهمل اهمالا يعرضه الى مرض ما ، فانه سى الحال ینتبه ، ویقف للمرض بالمرصاد ، فیحاول بعقله طرد المرض كما سیأتى شرحه . ثم ینظم طعامه المناسب للحالة المرضية ، فان كانت حمى ، امتنع عن الطعام الدسم ، وعاش على السوائل والخضروات وان كان ضغط الدم ، اتخذ الوسيلة التى تنظم هذا الضغط بالاسترخاء ، والهدوء ، والرياضة الخفيفة ، والامتناع عن الطعام المملح ، وان أصابه الابساک ، غیر من أنواع الطعام ، وأكثر من الخضروات الطازجة والفواكه ، وقام بعمل التدريبات التى تنشط الحركة الدودية للأمعاء ، وتنشط افرازات الكبد .

وهكذا لكل داء عنده دواء .

(تدريب)

اذا مرضت بأى مرض فالیوجا تعلمك ، كيف تتخلص من المرض .

- ١ - اجلس جلسة اللوتس ، واجلس على حاشية فراشك .
- ٢ - لاحظ أن يكون العمود الفقرى مستقيما ، والصدر بارزا .
- ٣ - اشبك أصابع يديك ، حتى تقفل الدائرة فى جسمك .
- ٤ - كن واثقا فى الشفاء .
- ٥ - امتنع عن التفكير فى المرض بتاتا ، وكن صافى الفكر .
- ٦ - تخيل حولك سیالا من الطاقة الشافية الكونية .
- ٧ - ثق أن هذه الطاقة موجودة حولك بصفة دائمة .
- ٨ - عند الشهيق ، انهل من هذه الطاقة الشافية ، كمية وافرة ، وادفع بها الى المكان المريض .

- ٩ - عند الزفير ، تخيل انك تدفع بالمرض الى خارج جسمك ، بعيدا عنك .
- ١٠ - استمر فى التدريب بهدوء وثقة لمدة نصف ساعة .
- ١١ - لا تشرد بذهنك ، وكن حاضرا .
- ١٢ - فى نهاية التدريب أشكر الله الشافى ، وأحمد فضله .

إذا لم تغل الشفاء ، فلا تيأس مطلقا ، واعد التدريب بعد راحة نصف ساعة ، وكرر طوال اليوم حتى تنال الشفاء (اهتمنع عن التنفس العميق اذا كان عندك زكام) وإذا كان مرضا مستعصيا ، استمر طوال الاسبوع وكرر حتى تغل الشفاء بأمر الله ، الشافى ولا تيأس مهما طال الوقت .

تدريب (٢)

الشفاء باستخدام قوة العقل الباطن .

ان للعقل الباطن قوة جبارة فى الشفاء وعلينا ان نتعلم كيف نتعامل مع العقل الباطن بحذر ، حتى لا تعطل عمله أو نوجه اليه احياءات سلبية ، فيها مخاوف ، أو أفكار تنم عن المرض والضعف ، بل يجب أن تكون توجيهاتنا اليه دائما عن الصحة والقوة والنشاط ، حتى يتصرف من خلال هذه الأفكار ، ويعمل على تنفيذها .

- ١ - اجلس على مقعد مريح وظهرك مستقيما وصدرك بارزا أو استلق على الفراش ، على ظهرك ، مستقيما .

- ٢ - استرخى كما تعلمت تدريبات الاسترخاء .
- ٣ - تنفس فى هدوء وعمق مقدار عشرين تنفسا .
- ٤ - ركز فكرك على القلب .
- ٥ - تخيل ان قلبك مغمور (بالبرانا) الطاقة الكونية الشافية .
- ٦ - ادفع بهذه الطاقة الشافية من القلب الى الجزء المطلوب علاجه .

٧ - تخيل ، أن هذه الطاقة الشافية تسير مع الدماء ، ثم تصب
فى الجزء المطلوب شفاؤه .

٨ - صمم على الشفاء ، واطلب من العقل الباطن أن يستمع الى
توجيهك .

٩ - تخيل الدماء المشحونة بالطاقة الكونية الشافية ، وهى تصب
وافرا من الطاقة الشافية فى هذا الجزء المريض .

١٠ - استمر نصف ساعة ، ثم استرخ وكرر التدريب .

١١ - استخدم العقل الباطن والدورة الدموية لشفاء جميع خلايا
جسمك ، مع الانفاس الهادئة .

تدريب

استخدم الارادة للتحكم فى أعصاب الباراسمباثوية ان اليوجى
المدرّب يمكنه ، باستخدام كلمات ايحائية ، أن يعطى أمرا للعصب
السمباثاوى ، والباراسمباثاوى ، عن طريق توجيه العقل الباطن .

ومن المعلوم أن لكل مجموعة من الخلايا ، مركزا عصبيا ، يسمى
عقدة عصبية ، أو جانجليا ، GANGLIA ، وهذا المركز هو الواسطة
بين العقل الغريزى وبين مجموعة الخلايا . فالكبد أو البنكرياس ، أو
غيرها من المراكز الوظيفية بالجسم ، له عقل خاص به ، وهذا العقل
يتصل بالمركز المنوط به ، ثم يتصل بالعقل الغريزى . ومن هذا المفهوم
يوجه اليوجى العازف ، كلمات ايحائية ايجابية ، بواسطة ارادته
وخياله ، الى تلك المراكز ، لكى تتنبه ، ويتكرار التريديد يستمع
العقل الباطن الى هذه الكلمات ، وينفذ الأمر .

١ - اذا شعرت بكسل فى الكبد أو غيره من أعضاء الجسم .

٢ - ضع يدك على المكان المطلوب تنشيطه .

٣ - استعمل كلمة ايحاءية مناسبة ، ورددها ، مع توجيه الكلمة الى العقل الباطن ، كقولك (اهدأ) (انشط) (كن قويا) (الشفاء التام) .

٤ - من وقت لآخر ربت بيدك على مكان المرض ، أو العضو المكسول ، وردد الايحاء بهدوء ، مع اليقين .

٥ - استمر فترة كافية ، ومن وقت الى آخر حاول أن تتكلم مع عقلك الباطن ، لكي ينفذ طلبك ، في ثقة وايمان .

ليس من المطلوب أن تعرف تماما مكان المرض ، بل يكفي التوجيه لطلب الشفاء . وسوف يعمل العقل الباطن لتنفيذ المطلوب تلقائيا .

٦ - اعلم أن الشفاء يأتي دائما من الداخل ، من الأعماق ، (في أنفسكم أفلا تعقلون) (وفي أنفسكم أفلا تبصرون) (وهو معكم أينما كنتم)

الفصل الثالث

زراعة الأفكار الايجابية

لما نضج الانسان ، وتقدم فى المعرفة ، عرف كيف يزرع الحب ويحصد الحصاد .

وعرف كيف يمهّد الأرض بالحرث والتقليب ، ويشمس الأرض ويعطيها فترة من الراحة والجفاف ، ثم تعلم كيف ينتقى أحسن الحبوب ، لكى يجنى أحسن الحصاد . وعرف كيف يقلم الاشجار ويهذبها حتى يحصل على أكبر محصول من الفواكه .

كما عرف زراعة الزهور والورود ، وأشجار الزينة ، لكى يجمل الحياة ، وينعم بالجمال ، ويستخلص انرجيق ، ليصنع منه شرابا نكيا ، أو رائحة طيبة تنعش النفس .

وبالمثل فان عقل الانسان ، أرض واسعة ، صالحة لزراعة الأفكار والكلمات ، وعلينا أن نتعلم كيف يمهّد العقل ، وكيف نتعهد المخيلة العقلية ، فنزرع بها فيها من شوائب وحشائش ضارة ، ثم نمهد أرض المخيلة ، بالوسائل العلمية الحديثة ، ثم نزرع فيها ما نشاء من الأفكار الصالحة البناءة ، ثم نتعهدا بالرى والثقل ، والتوضيح ، حتى تثبت الأفكار فى أرض المخيلة ، وتثبت فى وضوح ، وتتخذ الرسم الواضح ، الذى يؤهلها لاثبات وجودها انتقلا من الخيال ، الى التخيل ، ثم الى التثبيت ، حتى تثبت الجذور ، وتتغلغل فى أعماق الفكر ، وتحفر وجودها الدائم .

والأفكار ، اما أفكار بناءة ، أو أفكار سلبية ، كما نجد فى النبات الخبيث والطيب .

فاذا أردت أن تزرع فكرة عقلية ، فعليك أولاً تنظيف عقلك من السلبيات والمخاوف والهموم ، وأن تجنس فى هدوء ، وصفاء ، وحدك ، بعيدا عن الناس ، وعن الضوضاء ولنضرب لك مثلا :

اذا كنت تبغى الصحة والعافية : فعليك أن تفحص معانى الصحة ، ومكونات الصحة الجسمانية ، ومكونات الصحة النفسية ، ومصادر الصحة ، من الطعام الجيد ، والتنفس السليم ، وأنواع الرياضة البدنية المناسبة لسنك ، واستخدم أشعة الشمس ، ومصادر (والبرانا) والهواء النقي ، والخروج الى الحدائق ، وشواطئ البحار والانهار ، والاستمتاع بمباهج الطبيعة . والبعد عن المناطق الغير صحية والملوثة ، والتي ينتشر فيها فيروس معين (كالأنفلونزا) أو غيرها من الامراض المعدية ، أو المعوقات الصحية ، والملابس الغير صحية ، والمشروبات الكحولية ، وشرب الدخان وغيره من المواد الضارة ، الى غير ذلك من معوقات الصحة ...

وان تكون لديك رغبة صادقة أكيدة فى كسب الصحة . فاذا جلست وحدك فى هدوء ، ابتسم للحياة ابتسامة واسعة عريضة ، ثم تخيل انسان رياضى تعرفه ، أو تراه فى النادى ، أو فى السينما أو التلفزيون ، واحفظ شكله جيدا فى مخيلتك ، ثم قل لعقلك لماذا لا أكون مثل هذا الانسان الرياضى ؟ ان كل ما يجب أن أفعله هو أن اترسم خطاه ، وأعيش كما يعيش ، وارتنى ما يرتديه من الملابس ، وامارس اللعبة التى يلعبها ، (أو تخير اللعبة المناسبة لك) واغرس فى عقلك هذه الافكار ، وأكد لنفسك أنك سوف تبدأ من اليوم تنفيذ ما رسمته من النشاط ، ماذا تأكل وماذا تلبس وأى لعبة ستلعبها ، وان لم تتمكن من لعبة معينة ، فما عليك الا أن تلبس ملابس الرياضة ، وتذهب الى النادى لتسير مع بغض الاصدقاء ، فى ممرات (الاستاد) ، وان لم تكن مشتركا ، فتخير الطريق البعيد عن الضوضاء ، أو بجوار شواطئ البحار أو الانهار ، وابدأ رياضة المشى أو الجرى الخفيف ، أو انسباحة ، أو أى نشاط تراه . واجعل كل هذا عادة يومية لك ، (وجرب تدريبات اليوجا) .

وان كنت فى حالة ضيق بالحياة ، أو فى حالة اكتئاب ، فقل
لعقلك أنا غير راض عما تفعله يا عقلى السخيف ، لقد شوهت حياتى
وضيقت سبعة الحياة ، وأنا من الآن سوف أجبرك على تغيير حالك
السخيف ، وإنهره بشدة ، كأنك تنهر خادمك الذى أساء عمله ، أو
كأنك تنهر ابنك الكبير الذى ارتكب حماقة ما .

ثم احضر ورقة وقلم ، واكتب النقاط التى سوف تتخذها ، لتغير
هذه الحالة المرضية العقلية ، فمثلاً :

١ - تخير صديقاً مرحاً ، واكتب اسمه على الورق لكى تقابله
وتجلس معه بعض الوقت ، وقل لهذا الصديق ، اننى قد لجأت اليك
لتساعدنى على التخلص من حالة اكتئاب تلازمنى ، أو حالة ضيق
بالحياة . فماذا تنصح ؟ وأين تحب أن تجلس ومع من تحب أن
نجتمع ؟

٢ - تخيل حركات هذا الصديق ، وطريقة كلامه ، وتعبيرات
وجهه ، وحاول أن ترسم كل هذا فى مخيلتك العقلية .

٣ - قف أمام المرأة فى غرفتك وحدك ، وحاول أن تقلد هذا
الصديق ، عدة مرات كل يوم حتى تتقن طريقته .

وإذا كنت تشعر بالمخاوف ، أو كنت ضعيف الشخصية فاكتب على
ورقة بيضاء ، صفات الرجل الشجاع ، القوى الشخصية ، وتأمل فى
معانى هذه الصفات ومثلها :

١ - تخير مثلك الأعلام من الرجال ذوى القوة أو الشخصية
واحفظ شكله فى مخيلتك ثم حركاته وصفاته ، وطريقة كلامه ، وارسم
كل هذا فى مخيلتك العقلية ، بصفة مستمرة ، لبضع ساعات حتى
تتغلغل هذه الصفات ، وتحفر شكلاً عميقاً بارزاً فى مخيلتك .

٢ - كرر هذا العمل يومياً ، لمدة أسبوع ، وكلما غاب الشكل

عنك اعدده ثانيا وثالثا ورابعا ، حتى تصبح انت صاحب هذه الصفات ، ولا تسهوا أو تغفل .

وهكذا كلما أردت ان تزرع كلمة ذات صفة من الصفات الحميدة فما عليك الا ان تفحص الكلمة ، وتعرف صفاتها وتزرعها في مخيلتك بقوة وايمان وحماس شديد ، وتذوب فيها كلية ، وتجعلها من صفاتك ، اليومية على أن تشعر وأنت تزرع هذه الصفات ، انك تريد ان تتصف بهذه الصفة مهما كان الامر ، وان تجبر عقلك على قبول ما تريد ، فأنت صاحب الامر والنهي في مملكتك التي هي جسمك وعقلك وأسرتك ، فأنت راع ومسئول عن رعيته .

وكلما زرعت صفة جميلة ، تلاشت الصفات السيئة ، وكلما زرعت صفة من صفات القوة والشجاعة تلاشت صفات الجبن والضعف والخنوع والسلبيات .

فالصفات البناءة الايجابية تمحو من العقل الصفات السلبية .
هذا هو قانون الحياة الايجابية السعيدة .

والانسان عبارة عن مجموعة عادات ، وصفات ، وليس غير ذلك (الحسنات يذهبن السيئات) .

وأنت صاحب الارادة الوحيد ، انقاد على اجراء التغيير ، ولا يمكن لانسان آخر أن يغير ما بك من صفات الا اذا أردت أنت التغيير .

فاللص يدخل السجن ، ويخرج منه أكثر لصوصية ، لأنه عاشر عتاة اللصوص .

ولكنه اذا أراد أن يغير ما بنفسه ، ابتعد عن زملاء السوء ، وتأمل في نفسه ، وتاب الى الله توبة نصوح ، وغير من عاداته السيئة ، وزرع مكانها الصفات الحميدة .

وأمام كل انسان طريقين للحياة ، طريق الخير ، وطريق الشر ،
وعليه أن يختار طريقه لنفسه .

طريق الضعف والخوف ، وطريق الشجاعة والقوة ...

طريق الشقاء ، وطريق السعادة ، وأنت الوحيد صاحب الاختيار ،
فلا تلقى بالأسباب على الزمن ، أو البيئة ، أو الناس ، لأنك صاحب
الحق فى الاختيار ، وصاحب الحق فى التغير .

اجلس وحدك وفكر فى هذه الافكار ، وسوف ترى الحقيقة ،
وعليك اصدار القرار .

ازرع كلمة السعادة .

إذا أردت أن تزرع السعادة فى قلبك ، فعليك أن تجلس وحدك
بعيدا عن الناس والضوضاء ، ثم فكر ما هى السعادة ؟ ما هى
معوقات السعادة ؟

هل السعادة فى المال ؟ (مطلقا) فقد يجلب المال الكثير من
المتاعب الكثيرة ، وقد يشقى صاحب المال على ماله ، وكثيرا ما نسمع
أن المليونير (فلان) قد هجر الدنيا وما فيها ، وقد سمعنا أن المغنية
(داليدا) قد انتحرت ، وهى صاحبة ثروة كبيرة وصاحبة أجمل
الاصوات ، ولها ملايين المعجبين ، وينمناها أعظم الرجال وأغناهم .
ولكن الذى كان يسيطر على مخيلتها ، هو الشقاء ، واليأس ،
والخوف ، وقد خلا قلبها من الحب ، بكل معانى الحب ، حب
انسان ، أو حب حيوان ، أو حب الحياة ...

إذا فالسعادة ليست فى المال أو الشهرة ، وقد يحسد بعض
الشباب رجال لهم زوجات جميلات أو شهيرات ، ويعتقدون أنهم لو
كانت لهم مثل تلك الزوجة لكانوا سعداء ، ولكن اذا تذكرنا المثلة
(سارلين منرو) التى انتحرت وفارقت الحياة ، وهى فى أوج

عظمتها ، وزوجها من رجال المال ، لعلمنا ان السعادة ليست فى
النزوجة الجميلة أيضا .

وقد يعتقد البعض ان السعادة فى الاولاد ، ويعيش الزوج أو
الزوجة التى لم تنجب فى شقاء ، ولكن اذا تأمل كل منهما فى أحوال
الاولاد ومتعاب الاولاد ، وأمراض الاولاد ، وفشل الاولاد ، وانحراف
بعض الاولاد ، ومتاعب تربية الاولاد ، وما جاء فى القرآن الكريم من
تحذير ، ان لكم من أولادكم عدو لكم فاحذروهم الخ .

وكل ماديّات الحياة ، لا تسعد الإنسان السعادة الحقيقية ، انما
هى سعادة صورية وسعادة مؤقتة ، لا تدوم ، وتزول بزوال المؤثر
وبعد وقت قصير من الحصول عليها .

انما السعادة الحقيقية هى السعادة الذاتية ، السعادة التى تنبع
من أعماق النفس ، من أعماق الفكر ، من أعماق القلب دون حاجة
الى مؤثر خارجى يحركها . انها فكرة فى اعماق الفكر المتسامى ،
الناضج ، والقلب المطمئن الشكر ، انها شعور مجرد من الماديّات ،
واحساس دفين فى أغوار النفس الراضية بما هى فيه من واقع الحياة .

هذه السعادة لا يعرفها الا من تأمل فى أعماقه ، وعرف حقيقة
الوجود ، وإن الدنيا لا تساوى جناح بعوضة دنيا زائلة ، مهما ملكت
فيها من مقومات الحياة المادية ، فهى لن تدوم لك ولا لأولادك من
بعدك ، انما الدوام للذات ، والسعادة فى قلب من عرف الحقيقة ...

قصة (شوسان)

كان يعيش فى احدى بلاد الصين ، رجل عجوز اشتهر بالحكمة ،
وعرف الناس عنه ، انه يعيش فى سعادة دائمة ، وانه لم يعرف الشقاء
أو التشاؤم ، أو البؤس ، أو الغضب ، أو الوسواس ، أو الاكتئاب ،
أو غيرها من الصفات السلبية فذهب اليه جمع من الناس يسألونه عن

السر فى ذلك فأجابهم ، أنه ليس فى الأمر أى سر ، ثم أردف يقول
- لقد عرفت منذ شبابى أننى أنا صاحب القرار فى تكييف حياتى .

فكنت كلما أصبح الصباح ، أسأل نفسى (يا شوسان) هل
تريد أن تمضى يومك هذا بائساً سقياً ، أم سعيداً مطمئناً ؟ ثم أغمض
عينى لحظة وانتظر الجواب !!؟

فكان يأتى الجواب من أعماق عفى ونفسى ، « يا شوسان »
لأبد أن تمضى يومك هذا سعيداً هادئاً مطمئناً ؛ فكنت ابتسم ، وأعمل
طوال يومى على تنفيذ هذا القرار . وكلما صادفنى شىء من المتاعب،
أو التقلبات الدنيوية مهما كانت مفزعة أو يائسة ، ابتسم ، وأذكر
نفسى بالقرار الذى اتخذته فى الصباح ، وأصم على مقارعة الأسباب
التي طرأت ، وانتصر عليها بالحوار البناء ، فلا ترسب فى عقلى .
وأعود لزرع الشعور بالسعادة والاطمئنان ، مهما كانت تقلبات
الحياة ، فأنا صاحب القرار ، وأنا المنفذ للقرار ، وسى يدى وحدى
مفتاح باب السعادة

فكيف أتخلى عن سعادتى ، وأترك الوسواس والضيق والغضب،
والاكتئاب ، والمتاعب والتشاؤم والخوف ، تتسرب الى عقلى الباطن
فى غفلة منى !!!

أنا سيد نفسى ، وسيد عقلى ، وصاحب الإرادة ، وقد اتخذت
قرارى فى الصباح الباكر ، ان أكون سعيداً مطمئناً طوال يومى ،
ولن يجسر أى مخلوق ، ولن تجسر أى ظروف أو تقلبات ، ان تغير
قرارى ...

أنا أفتح الباب بيدى الى طريق السعادة ، وأغلقه خلفى ، فلا
تلاحقنى أى متاعب .

فمن شاء منكم كسب الحياة ، وكسب السعادة ، فليعمل مثلى
(أنا) (شوسان صاحب القرار) .

الفصل الرابع

اسرار قوتك الخفية

لقد تكلمنا فى فصول سابقة ، عن استخدام قواك الخفية ، بشكل عام .

وسوف نعلمك فى هذا الفصل ، الطريق السليم الى استخدام قواك الخفية .

اعرف ان فى داخل كل انسان قوة ذاتية قادرة فاعله ، لا ينصب لها معين ، قوة مستمدة من روح الله العظيم جل جلاله ، وتقوى اسماءه ، ولاستخدام هذه الطاقة العظيمة مواصفات وشروط يجب معرفتها جيدا ثم اتباعها بدقة ...

فاذا أردت معالجة اضطراباتك العصبية والنفسية ، كالخوف بانواعه ومضاعفاته ، الحزن ، والكتابة ، والوسواس والافعال التسلطية ، والتردد ، والاكتئاب ، وضعف الشخصية ، وعدم الانسجام مع الناس ، وكراهة الحياة ، والسلبية ، والضعف والخنوع ، الى غير ذلك من منغصات الحياة ، والالوهام المختلفة . فعليك اتباع التعليمات الآتية :

اعلم أولا ، ان كل ما ذكرناه من هذه السلبيات والامراض ما هى الا اوهام ، ترسبت فى عقلك بسبب أو آخر دون أن تتنبه لها ، وتقف لها بالمرصاد ، فدخلت الى عقلك الباطن ورسبت فيه ، وعششت واستقرت ، وأصبحت كشباك العنكبوت ، تتصيد كل عمل تقوم به فتتلفه ، أو تتصيد كل فكرة فتضعفها وتمحوها من الوجود .

ان كل هذه المخاوف لا حقيقة لها الا فى عقلك أنت ، لأن عقلك أصبح ضعيفا ، فتتخيل هذه الالوهام وكأنها حقيقة واقعة ، غير أن الحقيقة غير ذلك ، فاذا تعلمت كيف نقوى عقلك بالانتباه والتركيز

والملاحظة ، واليقظة ، وقوة الارادة فسوف تقاوم كل هذه المخاوف وتنصر عليها ، وتعود الى قوتك وصحتك المتكاملة .

وعليك أن تتعلم كيف توجه أفكارك ، الى الوجه الآخر المضاد لتلك المخاوف ، وبذلك تتلاشى السلبية مع الوقت ، وتقوم مقامها قوة مضادة ، بناءة ثق في نفسك وقاوم ولا تستسلم ، لا تكن سلبيا ، وسوف نعلمك كيف تستخدم مخيلتك ، وتخلق في عقلك صورا لايحاءات الشجاعة والاقدام ، والقوة ، وكيف تتخلص من الوسواس ، ومن الشرور الذهني ، والضعف ، والاكتئاب ، والشك ، وسائر المخاوف ، التي قلبت حياتك الى جحيم ودموع ، وآلام نفسية كادت تحطمك وتجعل منك فريسة للمرض النفسى والالوهام المضلة ، حتى ولو كنت أغنى الاغنياء ، أو ذو مركز هام ...

قوانين استخدام قواك الخفية .

انها قوانين طبيعية ، سهلة وميسورة ، فاذا عملت بها ، نلت ما تبغى ، ونجحت فى التغلب على أمراضك النفسية ، وأصبحت ذو قوة ، وذو شخصية ، وذو تأثير فى الحياة ... وانقشعت مخاوفك ووضحت لك الامور ، فتسير على بركة الله ، وبقوة من فضله ورعايته .

صمم فى نفسك تصميمها أكيدا ، وبارادة وعزم ، على أن تستغل مواهبك ، ونستخدم قواك الخفية ، حتى تحصل على الشفاء التام والنجاح وكسب الصحة النفسية ، والحياة السعيدة .

وسنضع أمامك الطريق السليم ، وما عليك الا اتباع التعليمات والتدريب اليومي المستمر ، حتى تقوى نفسيا وعقليا وبدنيا ، وتصبح بمستوى عقلية الرجل القوى العقل ، القوى النفس ، ذو الارادة الحديدية . وبذلك تتخلص من شقاء الحياة ، والهم والخوف ، والحسرة ، والاكتئاب والفشل والبؤس ، وسائر المخاوف .

(٧ - الياحاء الذاتى)

وسوف تتعلم قيادة نفسك بنفسك ، من نجاح الى نجاح ، ولا تأسف على الماضى وما فيه ، ولا تخف من المستقبل ، وستعيش كل أيامك بقوة ، واثقا من نفسك ، مالكا زمام أمرك ، تغمرك السعادة الداخلية الحقيقية .

ان فى داخل كل انسان شعاعة نورانية من روح الله جل شأنه . وهذه الشعاعة النورانية (الروح) هى مصدر الحياة فى كل انسان ، وهى مصدر الطاقة والقوة الكاملة فينا وهذه الطاقة الروحانية النورانية ، الكامنة فى داخل أعماقنا ، هى قوة خلاقة ، دائمة الوجود ، فاذا أردنا أن نستخدمها فعلينا أن نتعلم الوسيلة ، الى الاتصال بأعماقنا ، ومن ثم يمكننا الاتصال بالقدرة الخلاقة ، لأن النور الداخلى متصل بالنور الكلى للوجود ، « نور على نور يهدى الله لنوره من يشاء » فالنور متصل من المنبع الى المصب . ولكى يشرق هذا النور ، على الانسان أن يتبع قوانين الله ، وقد قال سبحانه وتعالى « عبدى أطعنى أجعلك ربانيا تقول للشئ كن فيكون » وقال تعالى « أدعونى استجب لكم » وجاء فى سورة البقرة « واذا سألك عبادى عنى فانى قريب أجيب دعوة الداع اذا دعانى ، فليستجيبوا لى وليؤمنوا بى لعلمهم يرشدون » وقال السيد المسيح - أقرعوا يفتح لكم » .

ومن هذا نفهم ان الاستجابة لا تحدث الا فى طاعة الله ، وطاعة الله واضحة فى جميع الأديان ، فهناك نواهى يجب الابتعاد عنها وهناك الأعمال الصالحات ، وعلى الراغب فى استخدام سيال الطاقة الالهية ، أن يتبع المصراط المستقيم ، فلا يقتل أو يسرق ولا يرتكب المعاصى ، ولا يغش الناس أو يرتشى ، ولا يضر بالغير ، ولا يحسد أو يحقد ، ولا يتكبر أو يتجبر ، ولا تفضح الناس ، ولا تسبهم ، ولا تتجسس ، ولا تفكر الامانات ، أو تسب الناس ، لا تأكل مال اليتيم ، ولا تعاشر قوم السوء ، وان تحقق الحق ، وتبتعد عن كل حرام مما حرمه الله وعليك أن تكثر من فعل الخير ، وعمل الصالحات ، وخدمة المحتاج بغير مقابل . والسير فى الطريق القويم وتتخلق بالخلق المستقيم ، وغير ذلك .

وبهذه الصفات الكريمة تصبح صالحا للاتصال بالقدره العلية
ثم عليك اقامة الصلاة الخاشعة ، لأنها هى الصلة بين العبد والرب ،
اما الصلاة الخاطفة التي يقوم بها غالبية الناس ، فهي سطحية ولا
تؤدى الفرض المطلوب لأنها صلاة شكلية ، اما الصلاة الخاشعة التي
يتصل فيها العبد بالخالق ، فهي صلاة عميقة ، يغيب فيها العابد عن
دنياه وعن نفسه ، ويدخل في الحضرة الالهية ، فلا موجود للعابد ،
والصلاة الخاشعة هى الصلاة التي يغيب فيها العابد عن وجوده ، وعن
دنياه ، ويتحد مع الخالق ، فلا يكون هناك وجود الا الوجود الحق
وحده لا شريك له ، ولا مناجاة فيها الا بالقلب .

وهذه الصلاة ، صلاة خاصة ، غير ما جاء وصفه فى الأديان .

تدريب

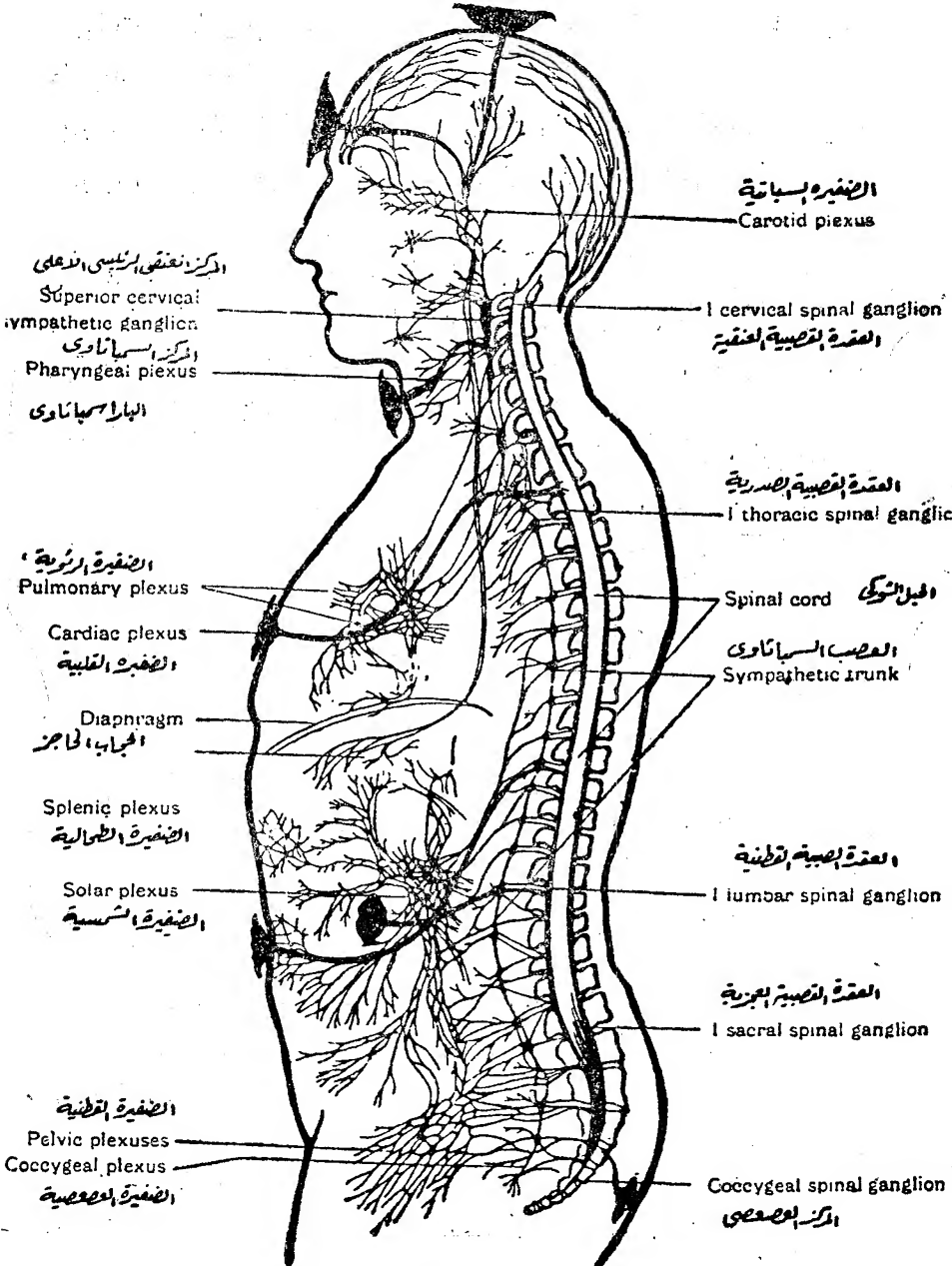
اجلس فى مكان طاهر ، بعيدا عن الناس والضوضاء ، ويحسن
أن يكون ذلك قبل طلوع الشمس ، أو بعد الغروب ، واعتكف بعد
تأدية ركعتين لله العظيم كما أمرك دينك . ثم ابتهل الى الله أن يتقبل
منك ما تدعوه اليه فى حرارة واستعطاف ، وأن يستجيب لطلبك
(بشرط أن يكون الطلب فى سبيل الخير) وبعد كثرة الاستعطاف
والتذلل ، اغمض عينيك فى هدوء ، وركز على قلبك ، على انه بيت
الرب ، حيث تلتقى فيه معه ، ثم تخيل انك فى حضرة الله العلى
العظيم ، دون التمسك بأى شكل من الأشكال حولك ، وليكن تركيزك
الدائم على القلب مؤمنا بالوجود الحق ، ولا تحرك ساكنا أو تحرك
أى جزء من جسمك بل كن فى حالة سكون تام وكأنك ميت لا حراك
بك ، وكلما دخلت على عقلك أى أفكار مشوشة ، فنجها فى هدوء
وعد الى الوجود الحق فى قلبك . وقد عازمت النية على الدخول فى
قلبك ، حتى يتلاشى وجودك ، وتتلاشى الدنيا وكل ماديات الحياة ،
ولا يبقى الا وجوده ، واستمر دون حساب للزمن حتى ينتابك احساس
باطنى بأن رسالتك قد سجلت ، يحسن رفع سماعة التلفون ، وخلع
نظارتك ، ولبس ملابس سهلة فضفاضة ، والتنبية بعدم الازعاج ،

وأن تكون بغير حذاء ، وعلى وضوء وطهارة ، اخلق في نفسك
الشعور بالابتهاج والسرور وبعد الانتهاء استمر فترة من الوقت في
هدوء وأنت مغمض العينين ، ثم أكثر من ذكر الله في هدوء وتمعن
وصدق .

هذا التدريب يشفي مع الوقت الحالات النفسية ، والعصبية ،
وأزمات الربو ، والمخاوف ، والانفعالات ، والتوتر العضلي .
والعصبي ، وأنواع الصداع ، ويضفي على الإنسان الهدوء والسلام
والطمأنينة ، ويزيد الشعور بالسعادة الداخلية .

أمكث في هذه الصلاة الخاشعة من نصف ساعة الي ساعة علي
الأقل .

تدريبات هامة



THE CHAKRAS AND THE NERVOUS SYSTEM

يوجد بداخل جسم الانسان مراكز هامة جدا تسمى (الشاكرا)

وهي مراكز قوية لها علاقة بالعقل الباطن ، ولها مجالات مغناطيسية ، ومجالات روحية ، وبالتركيز عليها فترات طويلة يكتسب اليوجي قوى جبّارة وصفات قوية لا حدود لها ، وتجد هذه المراكز في الرسم المقابل وهي تبدأ من أسفل الي أعلى ، ويجب التركيز عليها من أسفل الي أعلى وليس العكس .

وكل مركز من هذه المراكز له اختصاص وتأثير معين ، فمثلا بالتركيز علي المركز أسفل العمود الفقري ، ينعش الشعور الجنسي ويقوى الرغبة الجنسية ، ويزيد حيوية الحيوانات المنوية وتكاثرها ، وهو يفيد في حالات الضعف الجنسي ، والرغبة في الانجاب .

ولكن اليوجي السالك في الطريق الروحي ، عندما يركز علي هذه الشاكرات فإنه يحول هذه القوة والحيوية ويصعد بها الي أعلى ، ثم يركزها في الأماكن الضعيفة المحتاجة للنشاط ، أو يدفع بها الي العقل ليزيد قوة العقل وينشطه .

وعلي القارىء اختيار المركز المراد تنشيطه ، كما سيأتي في التدريب الآتي :

١ - اجلس القرفصاء ، أو أجلس علي مقعد بدون جوانب ، وكن معتدل الظهر تماما ، ويديك منبسطة علي فخذيك .

٢ - تنفس بضع تنفّسات هادئة وعميقة ، وأنت مركز التفكير علي فتحتي الأنف حيث يدخل الهواء النقي مع الطاقة ذات الحيوية، المعروفة عند الهنود بالبرانا .

٣ - ركز علي مركز الشاكرات التي ترغب في تنشيطها بضع لحظات .

٤ - تخيل أنك تسحب من هذا المركز الحيوى طاقة عظيمة شافية تغمر بها كل جسمك أو الجزء المراد تنشيطه أو شفائه .

- ٥ - كرر عدة مرات مع التركيز والتوجيه والتنفس العميق .
- ٦ - استمر بضع أيام حتي تصل الي مطلوبك .
- ٧ - كان خالص الايمان والثقة ، فتكسب كثيرا .

٨ - اجتهد ان يكون المكان مجدد الهواء ، وبعيدا عن الضوضاء ، ويحسن ان يكون في منطقة زراعية أو بجوار البحر ، كما يحسن ان يكون في الصباح ، أو قبل الغروب وزوال الشمس .

وسوف تجد فيما يلي بياننا لفائدة كل مركز من هذه الشاكرات .

ثم تخير التركيز علي المركز الذي ترى انك في حاجة الي كسب صفاته ، لمدة عشرين دقيقة أو أكثر حسبما تجد الوقت ودون ملل .

أولاً - التركيز علي القلب (بيت الرب) وأنت مغمض العينين يعطيك قدرة كبيرة علي الهدوء ، والفصاحة ، والنشاط ، ويقوى شخصيتك ، ويزيد علمك عما يدور في قلوب الآخرين وأفكارهم .

ثانياً - التركيز علي مركز السرة ، منه يعرف اليوجي ما يدور في داخل جسمه من هضم وامتصاص ، ويساعد القلب في توزيع الغذاء علي جميع خلايا الجسم ، ويقوى المعدة ، ويمنع عسر الهضم ، ويشفي الكثير من متاعب المعدة ، ويساعد علي شفاء القرحة بالمعدة والاثنى عشر .

ثالثاً - التركيز علي (شكرا) الحلق ينظم امتصاص الطعام والشراب ، ويتحكم في الرجيم ، ويحكم كمية الطعام ، حتي يصل الوزن المناسب لطول الانسان ، دون متاعب الرجيم أو استعمال الحبوب ، ويصلح الحنجرة .

رابعاً - التركيز علي (شاكر) المريء ، والمعروف بغدة السلحفاة ، Tortoise (تورتويز تيوب) ومكانها نهاية المريء عند فم المعدة يحصل اليوجي علي الشجاعة ، وقوة الشخصية ،

والسيطرة علي النفس والهدوء ، ويتعلم النظام والاستقرار ، ويشفي متاعب المرئء والمعدة .

خامسا - بالتركيز علي شاكرأ الرأس ، باستشعار نقطة من النور في داخل الرأس ، يتعلم اليوجي البراعة والفراهة والحدق ، وزيادة المعرفة ، ويساعد السالك في طريق التصوف ، وينمي قوة البديهة ، فيعرف الكثير عن الحياة والكون والوجود ، ويتسع أفق معرفته كثيرا .

سادسا - التركيز علي شاكرأ الجبهة (فيما بين الحواجب) ، يتعلم اليوجي مراقبة أفكاره ، ويمنع تشتت الأفكار ، ويتحكم في عقله وتبرز شخصيته ، ويتحكم في تقلبات النفس وأحاسيسها ، ويكتسب المهابة بين الناس ، وقوة الإرادة ، وصفات أخرى كثيرة .

حاول يوما أن تجلس في هدوء لمدة عشرين دقيقة وتخير المركز الذي تحبه وأغمض عينيك وركز في هدوء ، وكلما شرد عقلك ، أعدّه في هدوء الي المركز (الشاكرأ) واستمر لبضعة أسابيع حتي تكسب هذه الصفات .

تدريبات للتركيز خارج الجسم

كما أن اليوجي يكتسب صفات عظيمة بالتركيز علي بعض أماكن الشاكرات في داخل الجسم كما سبق توضيحه وكما هو مبين بالشكل ، فكذلك يكتسب اليوجي قدرات بالتركيز علي أشياء خارج الجسم منها .

أولا - التركيز علي قرص الشمس وأنت مغمض العينين ، يعطي الإنسان الشعور بالدفع ، والقوة ، سواء كنت جالسا في الشمس أو في الظل ، أو في الشتاء القارس ، علي أن يكون التركيز عقليا ، مع استشعار الحرارة تدب في داخل الجسم وحوله .

ثانيا - التركيز علي القمر وهو بدر ، وأنت مغمض العينين ،
يحصل الانسان مع الوقت علي معلومات فلكية ، ونجمية ، ويحصل
كذلك علي الهدوء والسلام النفسي .

ثالثا - التركيز علي الأسد واستشعار قوة الأسد وقوة نظريته
يعطيك قوة الشخصية والمهابة ، والجسارة .

رابعا - التركيز علي جسم الفيل واستشعار ثقله ، يعطيك القدرة
علي هذا الثقل ، فيعجز خصمك علي رفعك أو دفعك ، أو الايقاع بك .

خامسا - التركيز علي رائحة الورد أو الفل أو الياسمين ،
يجعل حولك هذه الرائحة ويمكنك ان تشمها بأنفك ، وينعشك ويغمرك
بالسرور .

وهكذا كلما ركزت علي شيء ما بصدق حتي تصبح أنت وهذا
الشيء شيء واحد (اتحاد تام) تتصف بصفاته ، وتحصل منه
علي الكثير . فتعلم تدريبات التركيز ، بدلا من ضياع وقتك في فراغ
وسهر أو تشتت فكري ، أو الجلوس امام التلفزيون بالساعات
مما يتعب جسمك وأعصابك ويضعف بصرك .

حاول العودة الي التركيز من وقت الي آخر اثناء اليوم أو الليل
حتي نستعيد تلك الصفات الهامة .

كما يمكنك تخيل الاسم (الله) مكتوبا علي الجبهة ، أو علي
الظهر وأنت مغمض العينين ، وسوف ترى بهجة الحياة .

واذا كنت رياضيا فركز علي لاعب مشهور في لعبتك وركز
عليه وقلده .

واذا كنت سياسيا فركز علي سياسي مشهور وحاول تقليده

وإذا كنت فنانا فتخير الفنان الموهوب وركز عليه وحاول ان تقلده دائما .

وإذا كنت كاتباً ، فتخير الكاتب الموهوب ، وأكثر من قراءة كتبه أو مقالاته وحاول ان تجلس معه وتستفيد من أفكاره .

وهكذا لك مطلق الحرية في الاختيار المناسب ، واحذر تقليد الضعفاء والغوغاء والفاسقين ، وذوى الميول المنحرفة .

الباب الخامس الفصل الأول

أثر الوسوسة في الإنسان

الوسوسة صفة سلبية ، يوصف بها بعض الناس ، وهي تتخذ أشكالاً مختلفة من الأفعال الغير ارادية ، ومنها ما ينشأ مع الطفل من صغره ، ومنها ما ينشأ في سن المراهقة ، ومنها ما يظهر في أطوار الحياة المختلفة من الشباب الي الكهولة .

وقد يلحظ الانسان في نفسه هذه الوسوسة ، ولكنه غير قادر علي التخلص منها .

ومن الوسوسة ما هو شيء طبيعي في أخلاق وعادات الانسان، كمن يغلق باب مسكنه ، ثم يتردد مرة أخرى لكي يتأكد من ان الباب مغلق ، وهذه وسوسة سلوكية بسيطة .

ولكن هناك أنواع مختلفة من الوسوسة ، كمن يغتسل عدة مرات في اليوم ، دون مبرر ، والوسوسة والشك متلازمتان . فالمرضى بالشك ، يعيش حياته كلها في أنواع مختلفة من الشكوك والالوهام ، فهو يشك في نوايا الناس ، بل يشك في أصدقائه ، وأقاربه ، وقد يشك في نفسه ، فيفشل في حياته العملية والزوجية . وقد يتعثر الموسوس في اختيار ملابسه ، وألوانها ، ويظل حائراً بين هذا وذاك .

وقد يتعثر الشاب في اختيار شريكه حياته نتيجة لهذا الحال الفكري القلق متعدد خطوباته وتتعدد تردده وفشله والمثل القديم يقول « المتردد في أمره محروم » والشك والوسواس مرض نفسي قد ينشأ عن فساد في تربية الانسان منذ طفولته أو خلل في افرازات الهرمونات أو خلل في وظائف الاعصاب أو المخ باعتبار ان المخ هو الجهاز المهيمن علي جميع الاعصاب ، والخلايا . أو خلل في افرازات الغدد الصماء ، التي تفرز هرمونات مباشرة في الدم .

وقد لوحظ ان أصحاب بعض الغايات ، أو المعوقين ، لديهم القدرة علي كسب مهارات تفوق ذوى الأجسام الغادية ، وذلك بفضل الرغبة القوية في التعويض والامتياز .

وقد عرفت اليوجا من قديم الأزل تأثير افرازات الهرمونات ، علي الحالة النفسية والحالة الصحية للإنسان ، وأن زيادة افراز غدة ما ، أو تقصير غدة عن الافراز الطبيعي ، قد يسبب أنواعا من الحالات المرضية النفسية . ولذلك تلجأ اليوجا الي تدريبات معينة ، لتزيد في افراز غدة معينة أو تقللها ، أو تدريبات لتنظيم الافراز الجماعي للفرد .

نجد في تدريبات الهاثا يوجا ، تمرينات معينة يجب ان يمارسها الانسان يوميا وفي موعد محدد ، لكي ينظم افراز الغدد الصماء ، كتمرين الانقلاب وتمرين الوقوف علي الرأس ، وتمرين الكوبرا وتمرين الالتواء الجانبي . وتدريبات رفع البطن ، وغيرها من التدريبات المعروفة والتي ذكرنا بعضا منها في كتاب اليوجا والشباب الدائم . وتهتم اليوجا كذلك بتدريبات التنفس العميق ، التي تؤثر علي الغدد وتنظم افرازاتها كما تؤثر علي حالة الأعصاب وتنشط خلايا المخ بل وتحدث التعادل في افرازات وكيمائيات المراكز المخية ، وتنظم خلايا المخ والاعضاء وتجدها :

وتمتاز اليوجا في علاجها بتدريبات الاسترخاء الجسمي والاسترخاء العقلي ، كما سبق شرحها في كتاب يتبع السعادة .

اما العلاج الغربي فيهتم بعلاج المخ والاعصاب بأنواع من الحبوب ، ولا يخفي مالها من متاعب جانبية . كما يلجأ الي علاج الغدد بالحقن أو أنواع أخرى من الحبوب التي تدر الهرمونات أو تقلل من تأثيرها .

اما العلاج اليوجي فهو يعتمد علي تدريبات معينة ، واتخاذ سلوك معين في الحياة ، وتحديد أنواع الغذاء ، وتوجيه الإنسان الي معرفة نفسه ، ومناقشة تصرفاته ، وتغيير عاداته وتصرفاته ، وزرع

عادات جديدة مضادة لتلك العادات المسببة للمرض ، حتي تمحوها
وتحل مكانها العادات البناءة الجديدة .

وهي تزيل المخاوف وترفض القلق ، وترفض الأفكار السلبية ،
وتشجع الأفكار البناءة ، والمنعشة للذات ، بدوام الابتهاج .

واليوجا تعرف ان المخ يؤثر علي العصب السمباتاوى الذى يقوم
بتنظيم أجهزة الجسم الداخلية بطريقة لا شعورية ، بما في ذلك الغدد
الصماء التي تقوم بافراز الهرمونات في الدم مباشرة .

كما ان المخ هو المسئول عن جميع الأنشطة الذهنية ، والعاطفية ،
ويقوم بتنظيمها وتوجيهها ، كما ان المخ لا يقبل الا فكرة واحدة في
الوقت الواحد ، فاذا دخلت عقولنا فكرة كالحب مثلا تلاشت الكراهية ،
ومن هنا عرف اليوجي كيف يتخلص من فكرة سلبية باحلال فكرة
ايجابية مكانها . فاذا دخل الحب من الباب خرج الكره فورا .

كما انه في أحوال التردد ارفض هذا التردد وشجع علي اتخاذ
القرار الفوري ، اما الاقبال أو الادبار ، حتي لا يبقى العقل في حالة
قلق مستمر نتيجة التوقف والتردد في اتخاذ القرار .

وعرف اليوجي أن الحب أساسى في حياة الانسان ، فهو يضع
في اعتباره دائما أن يكون قلبه وعقله مغمورا بالحب ، فهو يحب
والديه وأقاربه ، ويعمل علي رضاهم وخدمتهم ، وهو يحب الطبيعة
ويلجأ الي شواطئ البحار والانهار والحدائق يتمتع بصره ويتأمل في
صنع الخالق وقدرته ، وهو يحب جميع الناس ، بل ويبعث أفكار
الحب الي قلوبهم ، وهو يحب الحيوانات ويعطف عليها ، وهو
لا يعرف الكراهية ، ولا يحمل في قلبه حقدا أو ضغينة لأحد .

واليوجي يعرف أن الشك مضيع للوقت ومضيع لمتعة الحياة ،
ولذلك هو يبتعد دائما عن مواطن الشكوك ، ولا يفتح لها عقله ،

انما دائما في حالة يقينية من أموره ، وهو حاضر دائما في كل أحواله . وهو لا يعرف الوسوسة ، لأنه يتحكم في عقله ، ويعرف أن ذاته هي سيدة العقل ، فهو يعمل دائما من أعماق ذاته ، ويشاهد جسده ويتحكم في تصرفات الجسم ، وهو يراقب أفكار العقل ، ولا يسمح بالأفكار الخاطئة أو السلبية أو الضعيفة أن تدخل الي عقله . فهو يستخدم قوة الإرادة التابعة من ذاته القوية ، لكي يحدد مساره في الحياة ، الي الهدف الذي يريده .

وتدريبات اليوجا العقلية كالتركيز والتأمل والمراقبة ، هي الوجود الذي يقي الإنسان من التصرفات المشيئة ، أو الخاطئة ، أو أمراض الوسوسة والتردد ، والقلق ، وجميع الأفكار السلبية ، التي تضر بالإنسان ضررا بليغا ، وتؤثر علي المجتمع ككل .

فاحذر أيها القارئ أن تترك عقلك دون رقيب ، ولا تسمح لأي أفكار أو مخاوف أن تسيطر عليك ، ولا تخف فليس من الحياة ما يخيف .

الفصل الثاني

أنواع من العلاج

ولقد عرف الیوجيون من قديم الزمان ، ان الترحال والسفر من مكان الي آخر فيه متعة وترويح وكسب معارف جديدة فالمعلم الیوجي ينصح تلاميذه بالترحال من بلد الي آخر لحضور الاعياد ، والمناسبات ، ومشاهدة معالم جوية وكتابة مذكرات عن مشاهداتهم ، وتأملاتهم .

ثانيا - يشجع المعلم الیوجي تلاميذه بالاختلاط مع بعضهم البعض ، ومناقشة أحوالهم ومصالحهم وأعمالهم ، وتبادل المنافع فيما بينهم .

ثالثا - يشجع المعلم مريديه علي تقديم الخدمات لبعضهم أو لذويهم ، أو لكل طالب للمعونة أو الخدمة ، ويعرفهم أن أكبر مكسب لسعادة الانسان هو فعل الخير ، وخدمة المجتمع ، بل وكل ما فيه خدمة البشرية وتقدمها وتكاملها .

رابعا ! يعط المعلم فسحة من الوقت كل يوم لممارسة الرياضة الجماعية ، في أى صورة من صور الألعاب الجماعية ، أو تدريبات الیوجا المختلفة .

خامسا - اعطاء فرصة لكل مريد بأن يتكلم في موضوع عام أو يكرر درسا من دروس المعلم السابقة .

سادسا - نجد دائما ان المعلم الیوجي ، يكون باسمها ، وهادئا في كل تصرفاته ، حتي يتعلم مريدوه تلك الصفات المحببة اليهم .

سابعا - يطلب المعلم الیوجي من تلاميذه ان يكتنوا دائما في

حالة صفاء ذهني ، واسترخاء ، وان يتدربوا دائما علي الشعور بالغبطة والسرة .

ثامنا - يعلم اليوجي مريديه ، كيف يدلكون بعضهم البعض ، وكيف يتحابون ، وكيف يحترمون بعضهم البعض ، وبذلك نريد علاقات المريدين ببعضهم ، ولا يحبذ البعد والانفراد والخلوة .
الا في ساعات التعب والتأمل بشرط اتباع النظام العام والتعليم .

تاسعا - يشجع المعلم تلاميذه علي اقامة علاقات اجتماعية جديدة .

ان الرحلات الجماعية ، تعمل علي نسيان المتاعب الشخصية والي تنشيط الذهن وتحريك الوجدان . وذلك لان المتاعب النفسية والشك والوسواس والمخاوف تجعل الانسان في حالة خمود ذهني وبركود عقلي ، وجمود وجداني ، ولكن الرحلات والسفر والاختلاط يشحذ الذهن ، ويفك الجمود ، ويحدث الترويح .

عاشرا - يعمل المعلم اليوجي علي احياء اوقات لحفلات الذكر ، أو السمر ، أو المشاركة الوجدانية ، من وقت الي آخر .

ينصح اليوجي تلاميذه بالمرح والابتسام والتفاؤل ومقابلة الشدائد بصدر رحب قوى ، وصبر .

والمشي الجماعي مع صديق أو أكثر وتبادل الأحاديث الممتعة أثناء السير .

العلاج بالتمثيل

ان الكثير من حالات الاكتئاب والشك والوسوسة ، تعالج بالتمثيل ، فيتمثل الشخص شخصية مرحة ويحاول تقليدها أو شخصية قادرة وقوية ، فيحاول أن يقلدها دائما .

ويحدث هذا إما منفردا أو جماعيا . فإذا كان منفردا فالشخص يجلس في غرفة وحدة ويحاول أن يقلد تلك الشخصية حتى يحفظ كل حركاتها وتعبيراتها ، وتصبح صفة من صفات الشخص ، وبذلك تتلاشي صفة الكتابة أو الشك أو الوسوسة أو الخوف بإحلال الشخصية الجديدة مكانها .

كما أن الشفاء قد يحدث بمشاهدة التمثيليات المضحكة أو الافلام الكوميديّة الهادفة ، والتي يدور أساسها علي مواقف تبرز شخصية المكتئب أو الموسوس في صورة يراها المريض بغضضة ويقارنها بأداء ممثل آخر مرح وذو شخصيّة قوية قادرة علي تغيير حالته ، أو قادرة علي اظهار الطريق السليم للحياة ، فيحاول المريض أن يتشبه بتلك الشخصية التي تمكنت من سحق المخاوف بطريقة كوميدية سهلة .

كما يبصر المعلم اليوجي تلاميذه ، بالطريق السليم للحياة ، وبقراءة الكتب ذات الطابع التعليمي السيكولوجي ، أو التي تشرح العقل وأسباب المخاوف وتوجه القارئ الي أن يسلك الطريق السليم في تصرفاته ، ومراقبة العقل ، والحد من دخول أفكار تشاؤمه أو وسواسيه الي العقل ، وطردها فوراً ، وإخلال أفكار التفاؤل والشجاعة والأمل البسام ، والشعور بالغبطة الداخلية والمسرة القلبية والانشراح .

كما يوجه المعلم اليوجي المريدين ، والطلابيين للمعرفة الي أن التدريبات الرياضية لها تأثيرا يوجب أن تكون في منتهى البطء والهدوء ودون انفعال ، أو جهد ضائع ، وأن حركات اليوجا ليست كسائر الحركات السويدية ، التي يؤديها اللاعب في عنف وتكرار مهلك للقلب ، ومضيق للحويّة ، وبهذا الجهد تعمل الغدد العرقية فوق طاقتها ، وأن التكرار السريع يجهد العضلات ، ويجهد الاعصاب ، فتري اللاعب عقب عودته من ملعب الاسكواش أو كرة القدم ،

متهالك ، كثير العرق ، خائر القوى ، فينمدد علي أقرب اريكة أو فوق الأرض ، لكي يحاول استعادة شيء من الطاقة التي فقدها والجهد الذي أضاعه .

أما حركات اليوجا فانها تؤدي في هدوء وبطء شديد مع التنفس الهادئ العميق ، وان في الحركات شد للانسجة والاعصاب ثم التوقف قليلا ثم الاسترخاء ، وهذا ما يحتاجه الجسم الانساني لكي يكسب الحيوية ولا يفقد شيئا ، فحركات اليوجا تعمل (كصندوق التوفير) تضع في الصندوق نفودك لكي تحفظها وتزداد أرياحها ، ثم تسحب من نفودك ما تشاء وقت الحاجة .

فالليوجا هي البنك الذي تحفظ فيه حيويتك ، وطاقتك الي وقت الحاجة ، وليكن في علم المريد أو اللاعب ، ان حركة واحدة من حركات اليوجا ، تساوي عشرون حركة من الحركات السويدية أو غيرها . وبالتجربة والممارسة سوف تعلم وترى . كما ان حركات اليوجا تؤثر علي الاحشاء الداخلية ، والغدد خاصة ، وتضبط افرازات الغدد الصماء ، وسائر أنواع الغدد في الجسم . ومن المعروف ان فشل أى غدة في ضبط افرازها يؤثر في سائر الغدد . بل ويؤثر في الاعصاب والمخ ويبريك الحياة .

واذا أردت ازدياد الحيوية ، وهدوء الاعصاب فمارس يوميا التنفس العميق الهادئ ، وسوف ترى كيف هدأت أعصابك وكيف استقر عقلك ، وغمرتك السعادة ، بشرط ان تمارس التنفس وأنت في حالة تركيز وحضور وشعور بالغبطة والمسرة القلبية ، وان تكون في مكان هادئ مجدد الهواء أو في حديقة غناء هادئة .

وفي النهاية يضع المعلم اعلانا ، يتضمن النصائح التالية :

١ - تدريبات اليوجا تقوى جسمك في الداخل والخارج .

٢ - تعطيك الوزن المضبوط بالنسبة لطولك .

- ٣ - تعطيك ليونة وسهولة في الحركة ، وتمنع التصلب في المفاصل .
- ٤ - تمنح جسمك القوام الجميل ، والالتزان ، والثقة بالنفس .
- ٥ - تزيل التوتر ، والعصبية ، والأرق ، فتتعم بالهدوء .
- ٦ - تزيد حيويتك ونشاطك ، وتمكنك من أداء عملك في يسر .
- ٧ - تحسن الذاكرة وقوة الملاحظة .
- ٨ - تمنحك الالتزان ، وحسن التصرف ، والاعتماد علي نفسك .
- ٩ - تعرفك نفسك وتشفي التقلبات العقلية والنفسية .
- ١٠ - تقوى ارادتك وتبرز شخصيتك .

تدريب (١)

- ١ - احضر بطانية من الصوف وافرشها فوق السجادة علي الأرض .
- ٢ - استلق علي ظهرك فوق البطانية واسترخ تماما وأغمض عينيك .
- ٣ - اخلع نظارتك وساعتك والأحذية أو الملابس الضيقة .
- ٤ - تخيل حولك بحر من الطاقة الكونية (البرانا) يحيط بك .
- ٥ - خذ شهيقا من هذه الطاقة ، وأدفع به من قمة رأسك الي قدميك . تخيل ان في رأسك بوابه أو فتحة يدخل منها هذا السيل ويندفع في جميع خلايا جسمك ثم يخرج من أصابع قدميك ، وكرر هشر مرات .
- ٦ - ثم أعكس وخذ شهيقا من أصابع قدميك ، يمر بجميع خلايا جسمك ويخرج من فتحة الرأس . وكرر عشر تنفسات .
- ٧ - ضع يديك فوق الضفيرة الشمسية متشابكتين ، ثم خذ شهيقا من البرانا متخيلا انه يدخل الي الضفيرة الشمسية ثم وجه هذا السيل من الطاقة الي المكان الضعيف أو المريض من جسمك . وكرر عشر مرات .

كرر هذا التدريب كلما لاحظت هبوطا في الطاقة أو الما أو ضعفا
أو مرضا في أى جزء من أجزاء جسمك .

تدريب (٢)

- ١ - اجلس علي مقعد واسترخ تماما .
- ٢ - سد فتحات أذنك بأصابع يديك أوضع قطنا .
- ٣ - اغمض عينيك واستمع الي ضربات قلبك في هدوء .
- ٤ - عندما تسمع ضربات القلب خذ شهيقا بطيئا وعميقا ثم بوجه
هذا الشهيق الي قلبك .
- ٥ - تخيل ان الشهيق يكون مشحونا بكمية وافرة من الطاقة
الكونية (البرانا) . وركزه في القلب .

- استمر لمدة تتراوح من خمس الي عشر دقائق .
- ٦ - بعد ان تشحن قلبك بالطاقة ، وجه الدورة الدموية من القلب
الي جميع أجزاء الجسم لتغمره بالطاقة والحياة .

تدريب (٣)

- ١ - اجلس علي مقعد واعتدل في جلستك وابرز صدرك .
- ٢ - استرخ تماما ثم خذ شهيقا في بطيء وعمق مقدار عشر تنفسات .
- ٣ - اغمض عينيك ووجه عقلك (فكرك) الي نقطة فيما بين
حاجبيك . لمدة دقيقتين . ثم أفتح عينيك .
- ٤ - اغمض عينيك وعاود التركيز علي نقطة فيما بين عينيك
واستمر لمدة خمس دقائق دون ضيق أو تعب . فاذا شعرت بأى ضيق
أو تعب أفتح عينيك وانظر الي شيء بعيد لمدة دقيقة حتي تهدأ . ثم
هاود التدريب لمدة دقيقتين . ثم استرخ .

تدريب (٤)

- إذا أتقنت هذا التدريب سوف تشعر بعد أسبوع واحد بقوة
تركيزك وقوة شخصيتك ، وسوف تشعر بذلك في نفسك وسبوف يلحظ
الناس فيك هذا التغير .

الفصل الثالث

(مراقبة الافكار)

في هذا الفصل سنضع أمام القارئ تدريبات معينة لكي يراقب أفكاره ، فيفرق بين الأفكار الايجابية والأفكار السلبية المعوقة لتقدمه ونجاحه .

ففي الحياة قوتان ، قوة سالبة وقوة موجبة . والقوة الموجبة تجلب اليها قوى موجبة مثلها ، والقوة السالبة تجلب اليها قوى سالبة مثلها . واننا نرى هذا القانون في القوى المغناطيسية ، فاننا اذا احضرنا قطب مغناطيسي موجب فانه يجلب اليه الأشياء ، واذا قربنا قطب سالب من قطب سالب فانه يحدث تنافر بين القطبين . وكل قطب علي حدة له قوته فاذا احضرنا برادة من الحديد ونشرناها حول مغناطيس له قطبين فاننا نجد أن ذرات الحديد قد أخذت شكلا معيناً حول كل قطب من السالب أو الموجب . واذا احضرنا مغناطيس أقوى من الأول فانه يجذب الذرات من القطب الأضعف وهكذا .

فكلما كانت مغناطيسية الانسان ايجابية وقوية كان شخصا ناجحاً ، وكلما كانت مغناطيسيته ضعيفة وأفكاره سلبية كلما فشل في حياته وأصابه الحزن والقلق . ولكي تشحن نفسك بمغناطيسية ايجابية وقوية قم بالتدريب التالي :

تدريب (١)

- ١ - اجلس علي مقعد مريح في جلسته معتدلة وابتدأ صدرك .
- ٢ - استشعر القوة والسرور في داخل نفسك .
- ٣ - تخيل حولك قوة مغناطيسية من (البرانا) .
- ٤ - خذ شهيقاً عميقاً متخيلاً انك تسحب من حولك قوة مغناطيسية

كونية وتمركزها في قلبك ، أو في الضفيرة الشمسية كما تحب ، واستمر لمدة نصف ساعة حتي تشحن نفسك بقوة مغناطيسية ايجابية تستخدمها كلما أردت .

تدريب (٢)

- ١ - نم علي فراشك أو فوق بطانية من الصوف علي الأرض .
- ٢ - استرخي تماما كما تعلمت وكن هادئا وحاضرا .
- ٣ - استشعر القوة في نفسك ، والهدوء التام .
- ٤ - خذ شهيقا عميقا متخيلا انك تسحب من الكون حولك طاقة وقوة مغناطيسية عظيمة (برانا) .
- ٥ - ركز هذه الطاقة في الضفيرة الشمسية ، ثم انشرها تسري في كل خلية من خلايا جسمك وعقلك .
- ٦ - كرر التنفس مع الشعور بالقوة ، وانك تسحب من الكون حولك قوة مغناطيسية قوية ، تملأ بها أعصابك وخلايا عضلاتك ، وتغمر بها عقلك .
- ٧ - استمر لمدة نصف ساعة حتي تشعر بهذه القوة تملأ عقلك وكل وعيك ، وكن حاضرا .

تدريب (٣)

- ١ - ائتلق علي ظهرك كما في التمرين السابق تماما .
- ٢ - عندما تسحب الشهيق المغمور بالقوة الكونية المغناطيسية تخيل ان هذا الشهيق يدخل من قمة رأسك ، ثم يسير في جميع أجزاء جسمك وخلاياك ، يغمرها بالقوة والمغناطيسية .
- ٣ - كرر عدة مرات (١٠ مرات) بأن تسحب مع الشهيق قوة كونية

مغناطيسية تمر من قمة رأسك وتسير في كل خلاياك تشحنها بالقوة والمغناطيسية . ثم يخرج الهواء في زفير طويل من أصابع قدميك .

تدريب (٤)

نفس التمرين السابق غير انك :

١ - تسحب الشهيق المشحون بالقوة والمغناطيسية ، ليدخل من أصابع قدميك ويسير في كل خلاياك ، وأعصابك يشحنها بالقوة والمغناطيسية ، ثم يخرج من قمة رأسك زفيراً عالياً .

٢ - بعد أن تشعر بالقوة وانك شحنت كل خلاياك بالقوة والمغناطيسية ، اجلس في هدوء مع الشعور بالقوة والطاقة تملك ثم قم لعملك .

٣ - اجتهد أن تشعر طوال يومك بهذه القوى وهذه المغناطيسية في داخلك .

تدريب (٥)

إذا كنت تشعر بأي نوع من المخاوف انظر (الشكل المقابل) .

- ١ - اجلس جلسة اللوتس ، أو فوق مقعد مريح .
- ٢ - ابرز صدرك وقطب جبينك واستشعر الشجاعة .
- ٣ - خذ شهيقاً بطيئاً مستشعراً فيه كل الشجاعة ، وركزه في عقلك . وكرر عدة مرات .
- ٤ - قل لنفسك في احياء ذاتي «أنا لا أخشى شيئاً» «أنا قوى وشجاع» «أنا لا اهاب شيئاً» .
- ٥ - استشعر انك شجاع في حماس ، ومع التكرار سوف تهزم جميع مخاوفك ، كرر التدريب في الصباح عقب يقظتك وفي المساء قبل نومك لمدة عدة أسابيع .

تدريب (٦)

• اذا كنت تشعر بالشك في الناس أو في نفسك

١ - اجلس نفس الجلسة السابقة مع الشعور بالقوة

٢ - وتنفس بضع تنفسات مستشعرا قوة ذاتك

٣ - قل لنفسك في هدوء (عقليا) انا لا أحب الشك في الناس
أو في نفسي ، «أنا أقوى من الشك»

٤ - ان الشك أوهام عقلية لا أساس لها من الصحة ، وأنا قادر
علي التمييز بين الشكوك وبين الحقيقة ، وأنا قادر علي سحق كل
الشكوك والالوهام

٥ - ان في ذاتي قوة عظيمة تسحق كل شك يغامر عقلي ، ان
ذاتي ذات قوية ، ذات مطمئنة ، ذات عارفة

تدريب (٧)

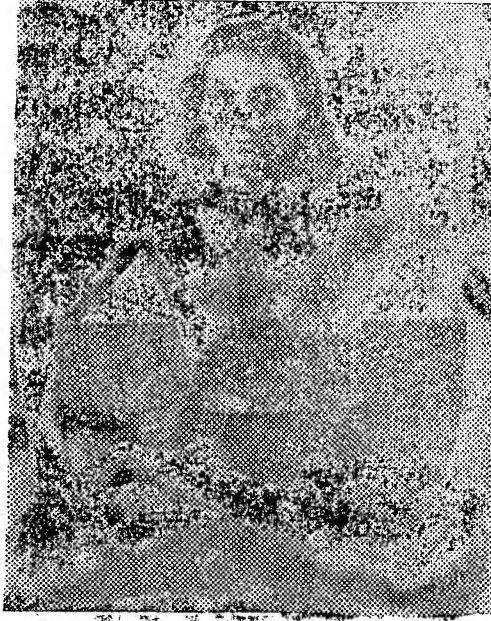
• اذا كنت تشعر بضعف في شخصيتك

١ - اجلس نفس الجلسة السابقة واستشعر القوة

٢ - تنفس بضع تنفسات هادئة مع استشعار القوة تغمر كل
خلاياك ، وتغمر عقلك

٣ - قل لنفسك (عقليا) وفي ثقة تامة - «أنا ذات قوية» «أنا املك
شخصية قوية كسائر الناس»

٤ - « أنا ذو شخصية قوية وقادر علي مواجهة الناس ، وقادر
علي مواجهة الحياة في قوة والارادة»



٥ - «أنا قادر علي أن انظر الي عيون الناس في قوة» انني
قوى الشخصية .

٦ - «انني اثق في نفسي ثقة كبيرة» .

٧ - «ان ثقتي في نفسي لا حدود لها» .

٨ - استشعر هذه الثقة في نفسك في كل دقيقة من يومك
ولا تتهاون أبدا في حق ذاتك ، فأنت قوى كسائر الناس ، بل أنت
أقوى من الكثيرين من الناس .

٩ - استشعر هذه الثقة القوية في نفسك عند قيامك من نومك
كل صباح ثم في كل دقيقة من يومك ثم اجلس في فراشك قبل نومك
وكرر هذه الایحاءات في هدوء مستشعرا قوة ذاتك .

استمر عدة أيام بل عدة أسابيع بل عدة شهور ، حتي تصل
الي الشعور بقوة ذاتك ، وتصبح حقيقة واقعة في نفسك فتواجه

الناس في ثقة وتواجه الرؤساء ، وتواجه الحياة بما فيها مستشعرا
قوة ذاتك وانك قادر علي مغالبة الحياة .

ثق ان في الايحاء الذاتي قوة عظيمة ، اذا عرفت كيف تستغله ،
ولا تيأس ، كن صنبورا وكرر يوميا الايحاء الذي ترجوه ، فان تثبيت
الايحاء في العقل وفي النفس يحتاج الي وقت وتكرار حتي يصبح
له قوة وفاعلية ، ويتغلغل في ذاتك ، ويصبح حقيقة واقعة . وما عليك
الا ان تجرب في ثقة ولا تيأس ، وسبوف تحقق بالارادة كل ما تتمناه .

لاحظ قوامك دائما ، وابرز صدرك ، وابتسم للحياة ، فالحياة
جميلة ، اذا نظرت اليها في تفاؤل واستحسان .

استشعر الجمال في كل شيء وكن فنانا في نظرتك للحياة .

ان الله سبحانه وتعالى خلق الطبيعة من حولنا جميلة ، وخلقنا
في استقامة عن سائر الحيوانات ، لنرى الجمال وننعم بسيادتنا
علي هذه الأرض ، وعليتا ان نحقق هذه السيادة ، بكل ما فينا من
طاقة وقوة وحيوية .

فالانسان سيد هذا الكون ، وعليك أن تشعر دائما بأنك سيد هذا
الكون ، وأنت مخلوق لتعمر هذه الأرض وتسودها ...

الماب السادس

الفصل الأول

(يدك)

يقول حكماء الصين القدامى ، ان في كل يد أماكن معينة تعبر عن جزء من أجزاء الجسم الحيوية . فهناك نقطة تعبر عن المعدة ، وأخرى تعبر عن الامعاء ، وثالثة تعبر عن الكبد ، ورابعة تعبر عن القلب وخامسة تعبر عن الكليتان وهكذا . فكل يد بها أماكن اذا غرست فيها الابرة الصينية فانها تساعد علي تنشيط الجهاز الذي تعبر عنه : أو تشفيه ، فان في داخل جسم الانسان معمل ومستشفى يعملان معا علي التحليل والشفاء .

ويمكن أن يساعد الانسان نفسه ، بالضبط علي تلك الأماكن لمدة معينة وينظام محدد سوف نشرحه لك ، كما في الرسم الواضح أمامك .

فمثلا تجد ان الرقم ٢٧ في منطقة تعبر عن المعدة ، فاذا ضغط علي هذا المكان مع العد (١ - ٢ - ٣ - ٤) في هدوء وببطء ثم ترفع أصبعك الضاغط عن المكان مع العد ١ - ٢ ، ٣ ، ٤ ثم تعيد عدة مرات لمدة خمس دقائق .

ثم استرح وكرر مع جزء آخر وهكذا حتي تنشط الأجزاء التي تريد تنشيطها .

ويمكنك تنشيط الغدد بنفس هذه الطريقة .

واستخدم قلم أو أصابع يدك اليسرى للضغط علي الأماكن في يدك اليمنى والعكس بالعكس ، واذا لم تتمكن فاطلب من صديق أو قريب أو زوجتك لكي يضغط بالوسيلة السابق شرحها .

- ١- المخ
- ٢- أعصاب المخ
- ٣- الغدة النخمية
- ٤- الغدة الصنوبرية
- ٥- أعصاب الرأس
- ٦- الحلق
- ٧- الرقبة
- ٨- غدتا الثرويد والباراسيرويد
- ٩- العمود الفقري
- ١٠- الشرج
- ١١- غدة البروستاتا
- ١٢- الرحم
- ١٣- العضو التناسلي
- ١٤- المبيض
- ١٥- الخصية
- ١٦- الغدة اللعابية
- ١٧- الفخذ والركبة
- ١٨- المهانة
- ١٩- الأمعاء

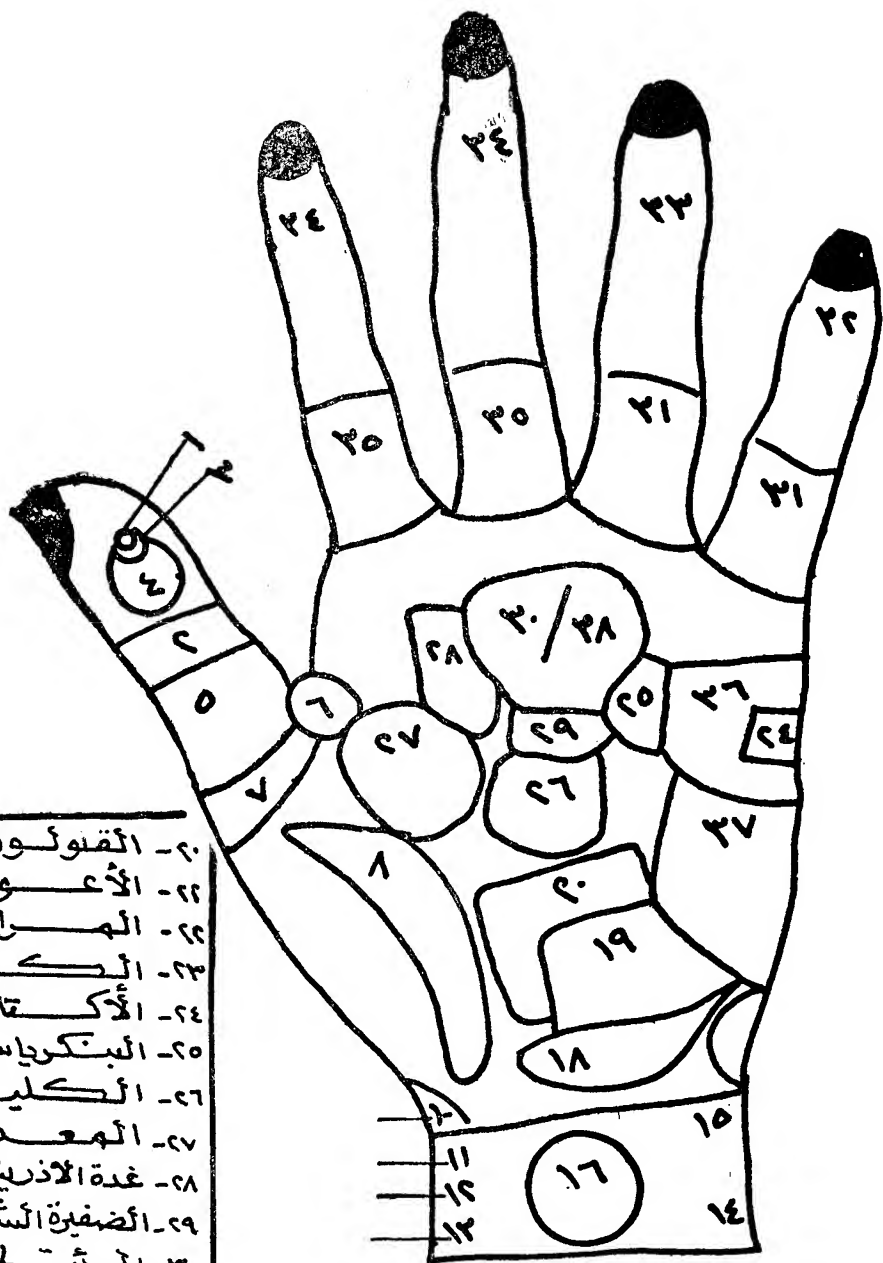
وبعد عدة أيام سوف تشعر بالنشاط يدب في خلايا جسمك .

وقد أكد لي صديق بريطاني تجاوز عمره السبعين ، انه يمارس هذا التدريب منذ سنوات ، في أوقات الفراغ وانه استعاد نشاطه ، وقوة تفكيره تماما .

كما انه في ظهر اليد أماكن أخرى يمكن تدليكها بنفس الوسيلة ، لزيادة الطاقة والحيوية ، تدليكا دائريا بظهر اليدين .

ويجب الا تمارس هذه التدريبات لمدة طويلة حتي لا تضر جلد يديك ، بل كن معتدلا .

كما انه يمكنك تدليك الأصابع دفعه واحدة بأن تدلك الأصابع من أسفل الي أعلا عدة مرات .



- ٢٠- القلوبون
- ٢٢- الأعور
- ٢٣- المارة
- ٢٤- الكبد
- ٢٥- الأكثاف
- ٢٦- البنكرياس
- ٢٧- الكلية
- ٢٨- المعدة
- ٢٩- غدة الاذريال
- ٣٠- الضفيرة الشمسية
- ٣١- الرثان
- ٣٢- الاذن
- ٣٣- الطاقة الجسمانية
- ٣٤- الأعصاب
- ٣٥- الشعور بالبرد
- ٣٦- العينين
- ٣٧- القلب
- ٣٨- الطحال
- ٣٩- الغدة التيموسية

كما يمكنك الضغط علي أطراف الأصابع عند الظفر كلما شعرت بالتكاسل أو هبوط الطاقة .

ويجب عند ممارسة الضغط ان يكون مصحوبا بالتنفس العميق الهادىء طوال الوقت .

وبعد التدليك افرد ساعديك للامام ، ثم افتح أصابع اليد بقوة ، ثم ضمها عدة مرات .

ثم ضم الأصابع حتي باطن الكف بقوة ثم افرداها في استرخاء عدة مرات ، حتي يندفع الدم الي يديك ، وتشعر بالدفء .

ثم استرخي كما تعلمت في تدريب الاسترخاء وفي الشتاء يمكنك بعد انتهاء التدليل ان تضم الأصابع مع اليد ثم تنفخ فيها عدة مرات ، لتمنحها الدفء والنشاط .

ثم قم بممارسة تدريب اليدين التالي :

تدريب

١ - افرد اليد اليمنى في استرخاء ، ثم ذلك كل نقطة في الكف من أسفل الي أعلا ، بأصابع يدك اليسرى ، حتي تصل الي منبت الأصابع .

٢ - ذلك منبت الأصابع بالضغط لحظات ، ثم ارتفع وذلك كل عقله بالضبط .

٣ - ذلك منطقة الظفر بالضبط عدة مرات .

٤ - كرر مع اليد اليسرى .

ثم افرد يديك أمامك ، مع فتح الأصابع بقدر الامكان وانظر الي

باطن اليد بعض الوقت ثم أقلب يديك وانظر الي خلف اليد ثم ذلك جلد ظهر اليد تدليكا خفيفا . ثم ضم اليدين حتى تتلاقى الكفين وذلكهما مع بعضهما .

الفوائد - تنشيط الدورة الدموية في اليدين ، منع تصلب الأصابع ، شفاء الروماتزم ، تقوية أعصاب اليدين ، زيادة الحيوية في اليدين ، واعطائهما ليونة وملاسة ، تنشيط الغدد وجميع أجهزة الجسم داخليا .

اختتم بتدليك الرصفين عدة لحظات .

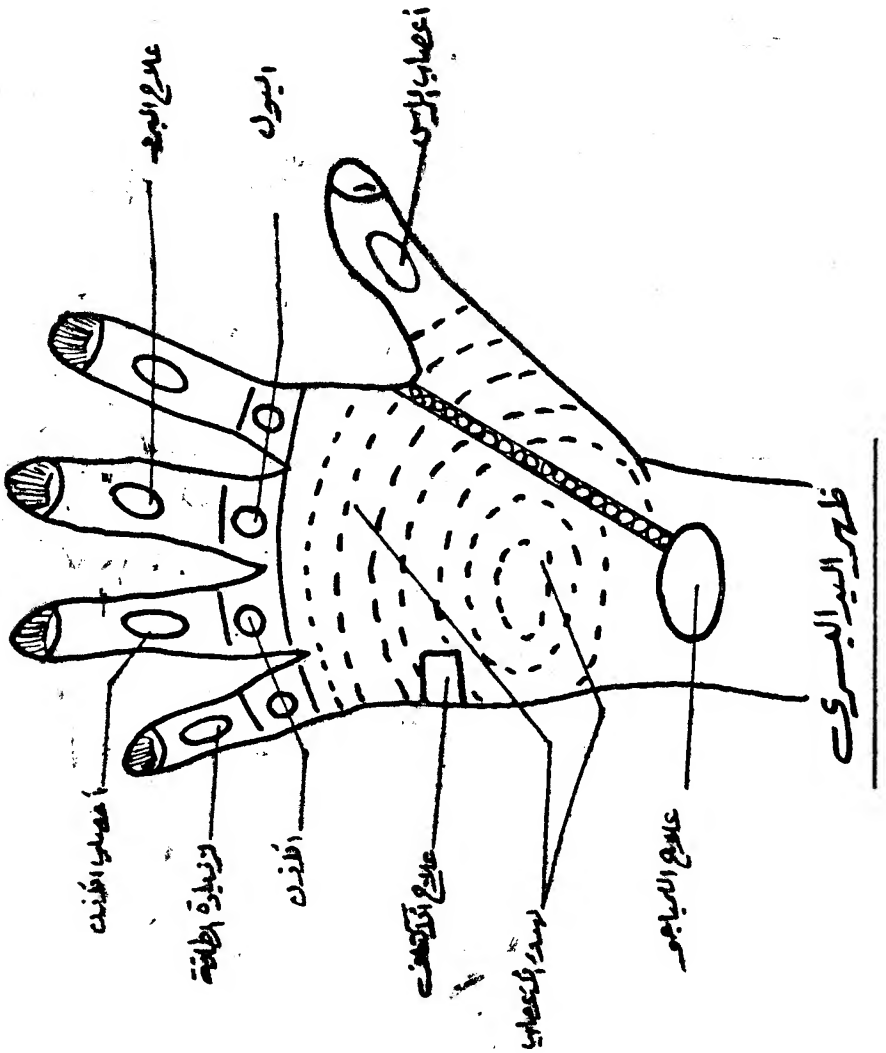
٣ - تمرين اليدين بالضم - افرد ساعدك ثم اقبض أصابعك بقوة وتخيّل انك تعصر أو تفكّ شيء ما في اتجاه عقرب الساعة ثم في اتجاه عكس عقرب الساعة .

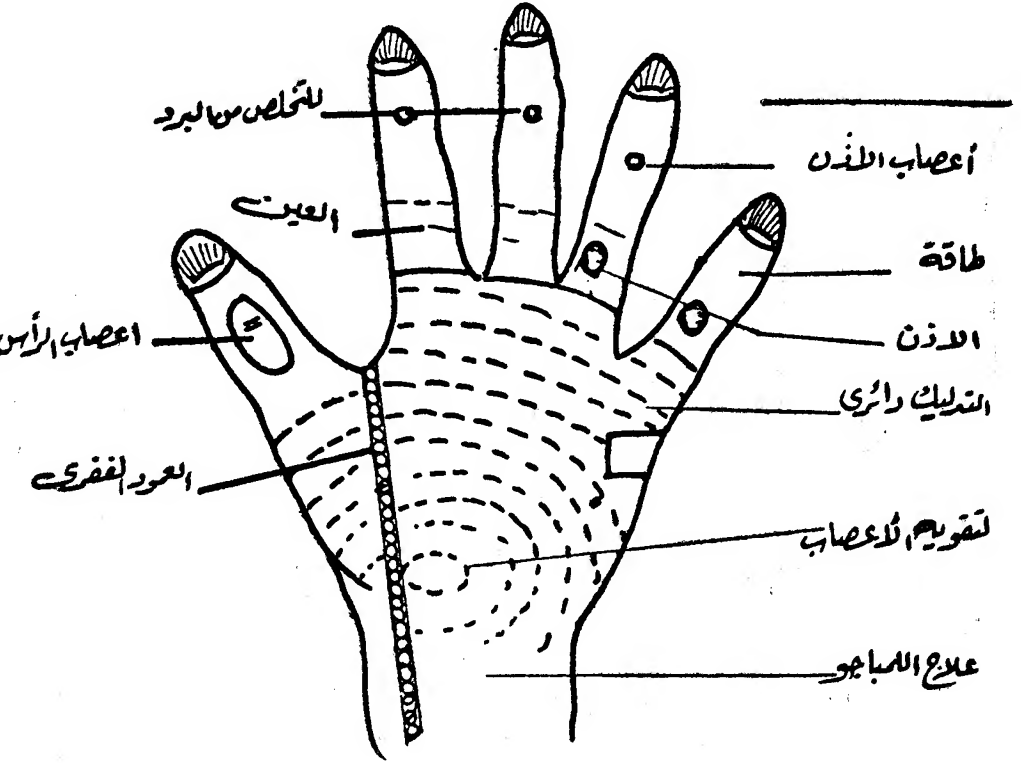
يمكنك استخدام قلم في كعبه قطعة من المطاط ، للضغط في اتزان علي الأماكن الظاهرة في الشكل السابق ، دون ارهاق ، وذلك لزيادة التركيز علي هذه النقط ، وسوف تشعر بعودة صحتك وقوتك بعد بضع أيام من التدليل اليومي ...

وهذا التدليك اليومي اذا صاحبتّه مع التنفس الهادئ ، والابتسام ، واستشعار الصبحة والقوة فسوف تتحسّن نفسيّتك ، وتشفي من أى أمراض نفسية ، أو ضيق ، أو قلق ، أو غضب أو اشارة .

جرب في اخلاص وثقة لمدة طويلة وسوف تسعد بالنتائج ، وتشكر الله ، وتنعّم بالحياة ...

فهناك مراكز لعلاج البرد ، ومراكز لتنشيط الكبد والبنكرياس ، والامعاء ، والقوة الجنسية ، والكلية ، والمثانة ، والقلب ، وزيادة الحيوية والطاقة ، وتقوية الأعصاب ، وتنشيط جميع أجهزة الجسم .



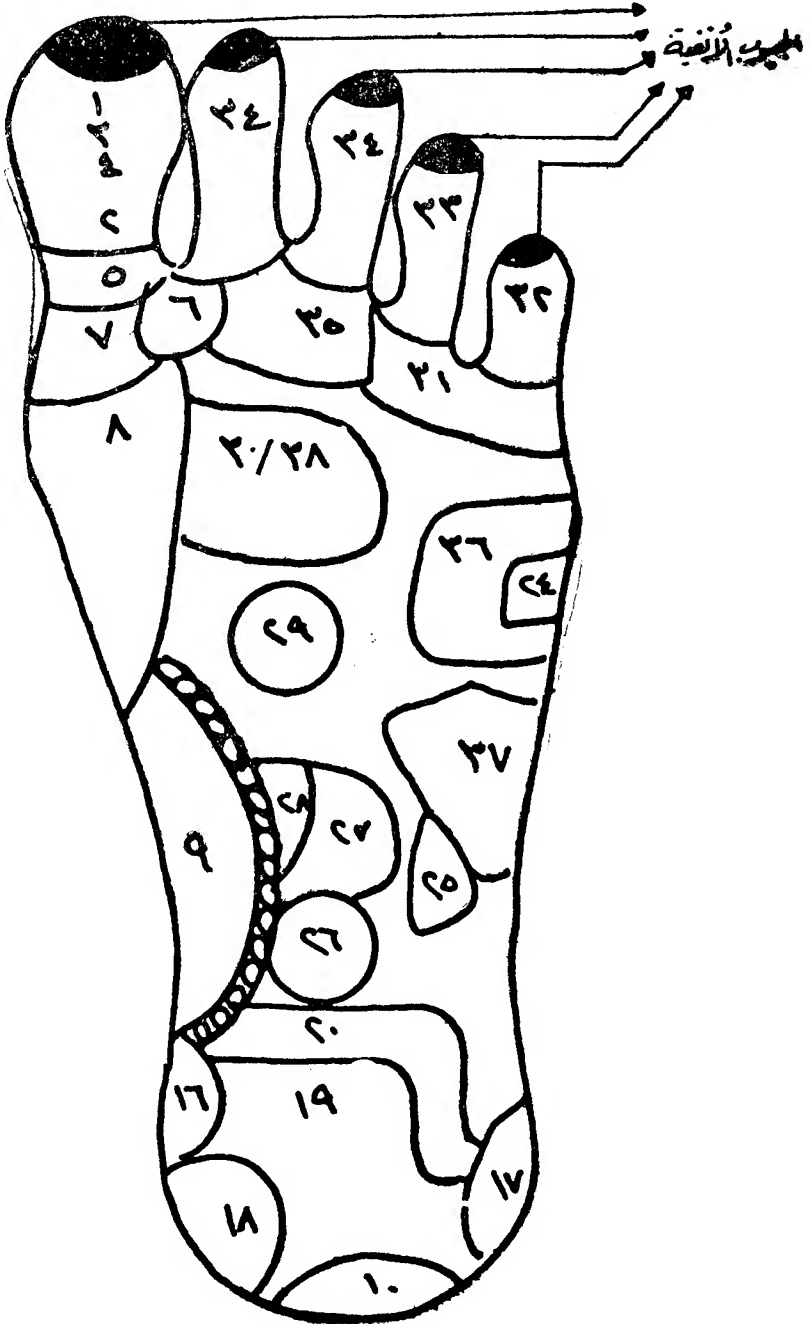


ظهر اليد اليمنى

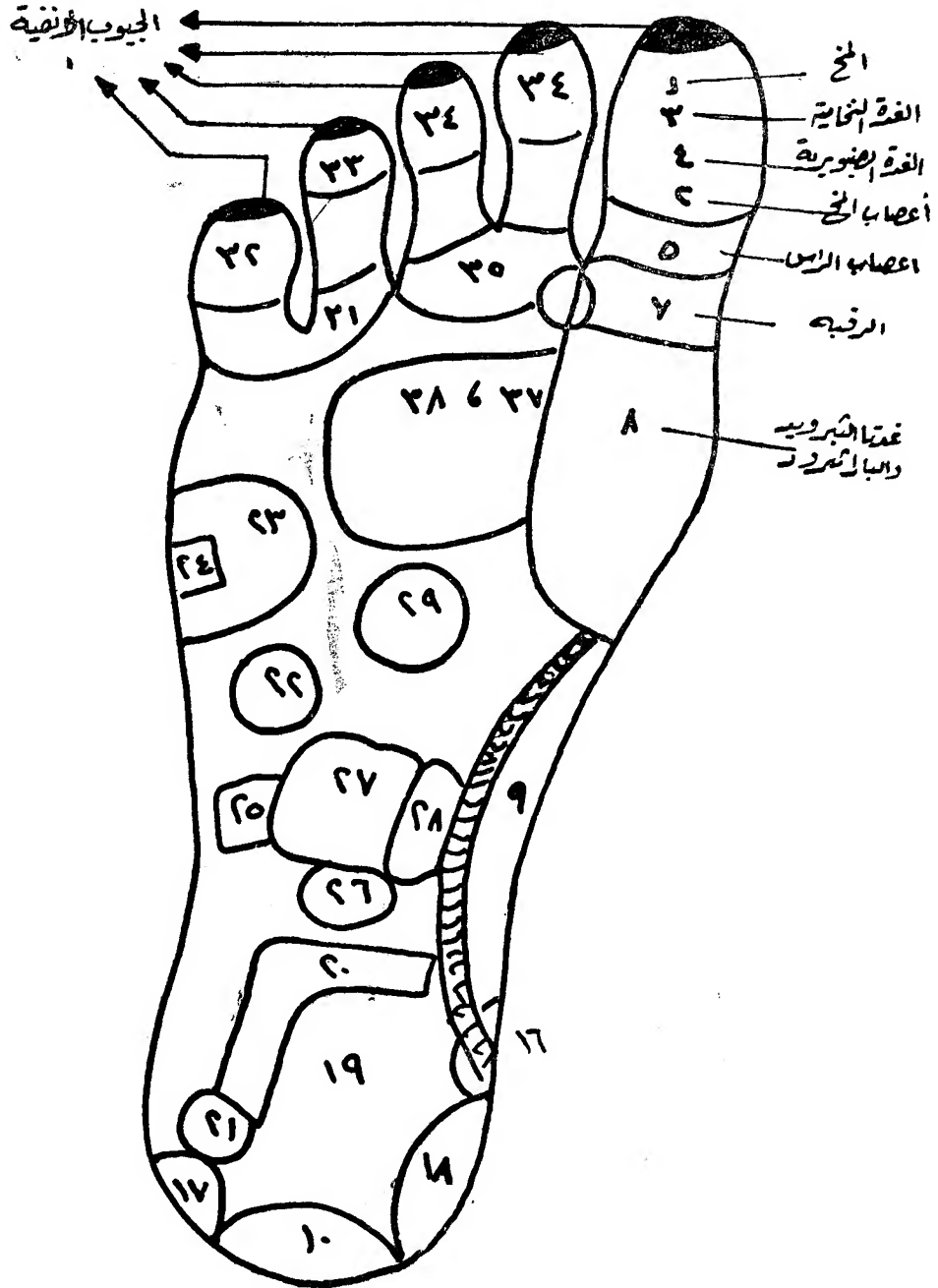
٢١-	الأذن
٢٢-	الطاقة
٢٣-	أعصاب الأذن
٢٤-	نزلات البرد
٢٥	العين
٢٦-	القلب
٢٧-	الطحال
٢٨-	غدة تيموس

الأرجل والأقدام

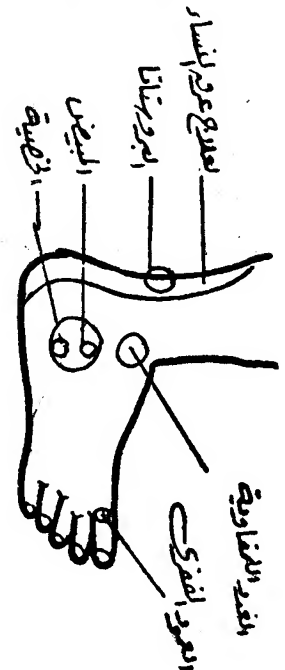
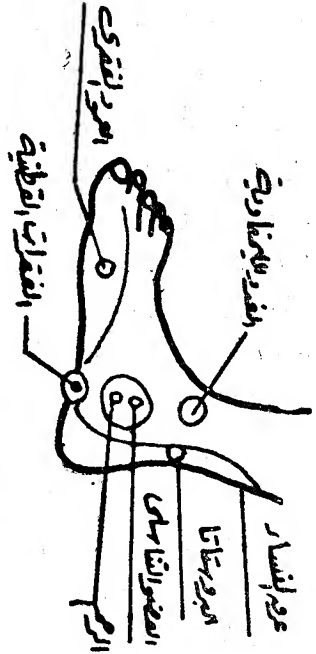
وكما ان هناك مراكز باليدين توضح أماكن غرز الابر الصينية ،



أو الضغط عليها للعلاج والتنشيط ، فكذاك هناك أماكن في القدمين
للعلاج .



وتوضح الصور في الأشكال المقابلة المراكز العلاجية بالقدم ،
والمراكز المنشطة للغدد ، والأحشاء الداخلية بالجسم ، كالقلب والكبد



ظاهر القدم

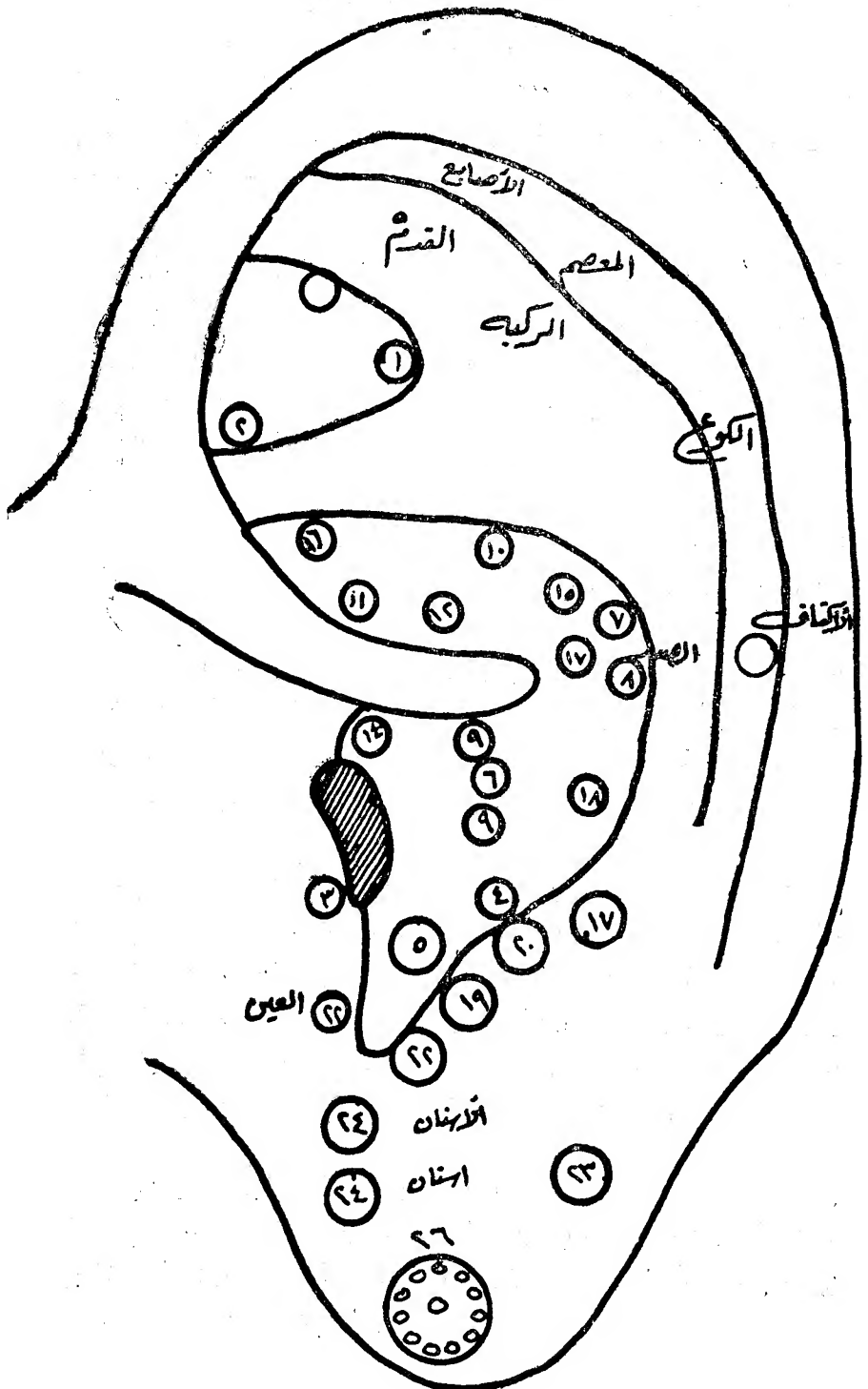
١-	المخ
٢-	أعصاب المخ
٣-	الغدة النخامية
٤-	الغدة الصنوبرية
٥-	أعصاب الرأس
٦-	الحلق
٧-	الرقبة
٨-	غدة الثيرويد والباراثيرويد
٩-	العمود الفقري
١٠-	الشرج
١١-	البروستات
١٢-	الخصوة والتناسل
١٣-	الرحم
١٤-	المبيض
١٥-	الخصية
١٦-	الفقرات القطنية للظهر
١٧-	الفخذ والركبة
١٨-	المشاة
١٩-	الأعضاء
٢٠-	القولون
٢١-	الاعور
٢٢-	المثانة
٢٣-	الكبد
٢٤-	البنكرياس
٢٥-	الكلى
٢٦-	المعدة
٢٧-	غدة الأدرينال
٢٨-	الصفيرة الشمسية
٢٩-	السرور

والكليتين ، والحلق ، والرقبة ، وتنشيط العمود الفقري ، وعلاج عرق
السا ، وتنشيط المثانة والبرستات ، والخصيتين ، وعلاج الفقرات
القطنية التي كثيرا ما تسبب بعض الآلام في الظهر ، وتنشيط الامعاء ،
لمنع الامساك ، مع شرب كوب ماء فاتر أو دافئ عند الاستيقاظ من
النوم وآخر في المساء قبل النوم مباشرة مع تنشيط الماء بالبرانا
(الطاقة الكونية) كما سبق شرحه في كتاب الشهاب الدائم ، وينبوع
السعادة . كما يمكن علاج القولون وتنشيطه بالضغط في مركز القولون
بالقدم . وتنشيط المرارة ، والكبد ، وتنظيم افراز البنكرياس ، مع
ملاحظة الطعام ، وكذلك تنشيط العمود الفقري وعلاجه بتمرير الأصابع
على المركز الموضح بالرسم وهناك وسيلة أخرى للعلاج بدلا من الضغط
بالأصابع أو بطرف القلم وهي بالتدليك الخفيف بدءا من الأصبع الكبير
للقدم ، ثم مسح القدم حتي الوصول الي الكعب ، في موضع العمود
الفقري بالقدم كما هو واضح في الرسم دلكا خفيفا لمدة عشرين دقيقة ،
مع تدليل سائر أصابع القدم ، وباطن القدم مسحا وتدليكا لمدة عشرين
دقيقة لكل قدم حتي تتم الفائدة ، وذلك مع استمرار ذلك يوميا
لمدة عشرة أيام وتكرار التدليك كلما أمكن ذلك لاستمرار العلاج
والنشاط . . .

ويحسن ان يقوم بالتدليك شخص آخر كصديق أو زوجة ،
أو أحد الأبناء أو الأقارب ، مع تبادل التدليك ، فأنت تقدم هذه
الخدمة ، وهو يبادلك بالمثل ، ففي هذه المبادلة كسب للطرفين ،
وتبادل للقوى المغناطيسية الكامنة في كل منهما ، واكتساب التعاطف
 والمحبة ، وزيادة الطاقة والانتعاش .

الفصل الثاني

صحتك في اذنك



كما ان في اليدين أماكن تعبر عن أجزاء الجسم المختلفة فكذلك يؤكد أطباء الصين ان في الأذن أماكن حساسة ، تغرس فيها الابر الصينية ، لاكتساب النشاط والحيوية ، أو للحد من شهوة الطعام وذلك لعمل الرجيم المناسب حتي يصل وزن الانسان الي الوزن المناسب لطوله .

والشكل المقابل يوضح هذه الاماكن الدقيقة بالأذن . ويمكن ان تستخدم هذه النقط في العلاج اليومي . وهي أماكن لوخز الابر الصينية . الا انه في الامكان الضغط عليها بطرف الظفر أو بشيء مدبب غير حاد حتي لا تؤذي الأذن ، كطرف قلم رصاص غير مدبب مع خفة الضغط .

ونحذر من استخدام هذه الطرق اذا كان جلد الأذن مريض بأى مرض كالاجزيم أو التهابات الأذن ، أو أى التهابات جلدية بالأذن .

فانما عرفت الاماكن الموضحة بالرسم فعليك ان تضغط علي النقطة المراه استخدامها ضغطا متوسطا لمدة دقيقة ثم الامتناع لمدة خمس دقائق ، ثم اعادة الضغط وذلك لمدة ساعة يوميا ، ولا مانع من الاعدادة لريادة الانتعاش ، استمر لمدة أسبوعين واسترح أسبوع .

ويمكنك الاتصال بالطبيب المعالج للابر الصينية وقد أصبح في القطر المصرى الكثيرين من الأطباء المصريين الذين يعالجون شتى الأمراض بواسطة الابر الصينية ، وكذا علاج الامراض النفسية ، والامراض العصبية وأمراض المخ ، وغيرها من الامراض المعروفة ، وهو علاج ناجح ومعروف في الصين واليابان وبمستشفى المعادى للقوات المسلحة ، وكثير من البلاد من البلاد الشرقية ، والغربية .

وقد بدأ أطباء الغرب وأطباء الأمريكتين في دراسة العلاج الصيني . وهم يستخدمون الآن التخدير في العمليات الجراحية ، وبخاصة لتخدير الاشخاص المرضى الذين لا يتحملون استخدام البنج الكلي في العمليات الجراحية الهامة .

وعموما فان العلاج بالضغط والتدليك بعد اكتشاف العلاج بالابر الصينية أصبح له تكنيك خاص ، وذلك بالضغط أثناء التدليك علي الأماكن التي تؤثر علي أجهزة الجسم المتعبة ، أو التي تحتاج الي زيادة تنشيطها .

ويمكنك أيها القارئ ان تجرب التدليك بنفسك في الأماكن التي تستطيع الوصول اليها بيديك ، تدليكا قويا مع الضغط في الأماكن التي حول العمود الفقري ، أو حول الصدر والبطن ، والفخذين والمساعدين ، والجبهة والرأس ، وحول العينين والصدغ ، والفك ، والرقبة ، وأسفل الرأس ، حيث الفقرات الحاملة للرأس وحيث يوجد فراغ بسيط في مؤخرة الرأس عند بدء العمود الفقري ، وهو مكان هام للعلاج النفسي ، والعصبي ، كما يمكنك أثناء الضغط في هذا المكان ان توحى لنفسك بالإحساء الذي تراه ، عند الضغط علي هذه النقطة الحاملة للرأس .

وننصح ذوى الميول العصبية ، أو التهيج ، أو المرضي النفسانيين ، بتدليك هذا المكان الهام بمعرفتهم أو بمعرفة صديق أو أحد أفراد الأسرة حتي تهدأ الأعصاب وتستريح النفس .

وسوف نوضح للقارئ الأماكن المعينة في الأذن والمرقمة بأرقام عديدة كما يأتي :

١ - النقطة رقم (١) بالأذن وتسمى شنمن Shenmen وتستخدم لتسكين الآلام .

٢ - النقطة رقم (٢) وتسمى سمبائي - وهي مسكنه للآلام ، ومانعه للتقلصات الجسدية والعصبية .

٣ - نقطة فوق الكلية وهي تنظم هرمونات غدد الكليتين .

٤ - نقطة تحت قشرة الكلية ، وهي تنظم الاضطرابات العصبية والتهيج .

- ٥ - هذه النقطة تنظم الافراز الداخلي وتنظم الغدد الصماء .
- ٦ - نقطة القلب وهي تنظم وتهديء ضربات القلب المضطربة وتهديء الاعصاب .
- ٧ - نقطة الكبد وهي تساعد علي تنشيط الكبد والحويصلة المرارية وافرازها .
- ٨ - نقطة الطحال وهي تنظم وظائف الطحال وتنعشه .
- ٩ - نقطة الرئة ، وهي تنظم التنفس وتشفي الجهاز التنفسي .
- ١٠ - نقطة الكلية ، وهي تزيد طاقة الجسم الموجبة ، وهي تنظم دورة الماء في الجسم واخراج الزائد منه عن حاجة الجسم . وهي تقوى حاسة السمع والبصر .
- ١١ - نقطة الامعاء الغليظة ، وهي تساعد في اخراج الفضلات وتساعد في اقلال الوزن .
- ١٢ - نقطة الامعاء الدقيقة . وهي تساعد علي هضم الطعام وامتصاصه ، وتساعد في امتصاص الادوية الطبية وهي في القناة الهضمية قبل ان تصل للمعدة .
- ١٣ - نقطة المعدة ، وهي تستخدم في شهية الطعام ، وتساعد علي الهضم والامتصاص .
- ١٤ - نقطة الفم وهي تساعد في فتح الشهية واستقبال الطعام ، كما انها تستعمل لتقليل الوزن في أحوال السمنة الزائدة .
- ١٥ - نقطة تختص بمركز المرارة ، وبالضغط عليها أو غرس الابرة الصينية ، تحافظ علي افراز العصارة وتنظيم العصارة الصفراوية .

- ١٦ - نقطة تختص بالثانة ، وهي تعمل علي تنظيم اخراج البول وتنشيط الحالب .
- ١٧ - نقطة تختص بالغدة النخامية في المخ ، وهي تعمل علي تنشيط افراز هذه الغدة وضبطها ، وهذه الغدة من أهم الغدد في الجسم الانسان (انظر الشكل المقابل) .
- ١٨ - نقطة تؤثر في جزع المخ ، وتعمل علي ازالة التقلصات العضلية في الرقبة وأسفل المخ .
- ١٩ - نقطة تختص بالرحم عند السيدات، وتنظم الوظائف الجنسية الانثوية .
- ٢٠ - نقطة مؤثرة للربو ، وتعمل لتنظيم الحساسية في أحوال الربو .
- ٢١ - نقطة لمنع الاستسقاء وأورام الجسم .
- ٢٢ - نقطة مؤثرة في العين وهي مكونة من عدة نقط متفرسة تقوى البصر وتشفي بعض أمراض العين ، للعين اليمني واليسرى .
- ٢٣ - نقطة تؤثر علي الاذن الداخلية ، وتقوى حاسة السمع وتحافظ علي التوازن أثناء الوقوف .
- ٢٤ - نقطة مؤثرة علي الاسنان ، وهي تستخدم لتسكين الام الاسنان ، وتستخدمها أطباء الصين في تخدير الضرس أثناء خلعه في الفك العلوي ، والنقطة الاخرى للفك السفلي .
- ٢٥ - مجموعة نقط لشفاء المفاصل في الذراع وفي الارجل .
- ٢٦ - نقطة مسكنه ومهبطه للحرارة ، وتساعد في توسيع الشرايين .
- وتجد في شكل الرأس الموضح أماكن الغدد الهامة بالرأس والتي ننصح بالتركيز عليها لاكتساب الحيوية والوضحة والنشاط) .

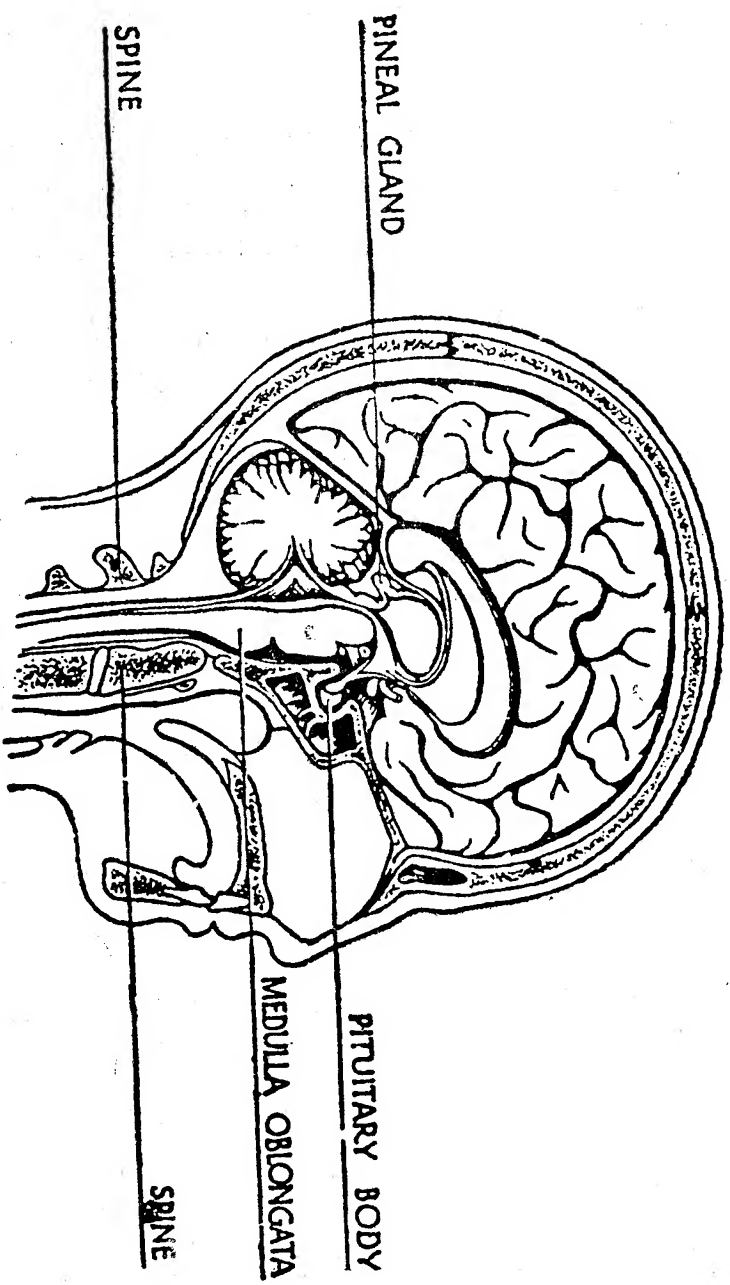
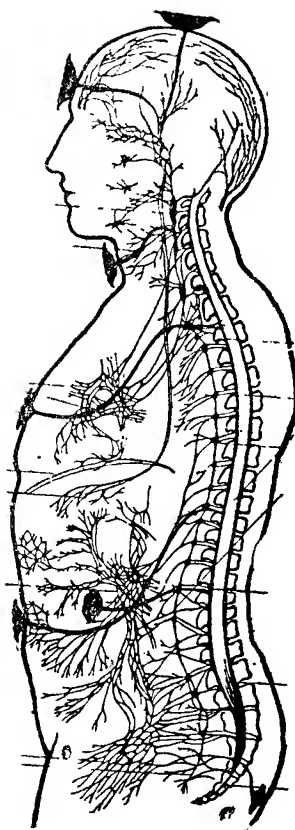


FIG. 8



الفصل الثالث

العلاج النفسي

إذا أردت أن تعالج نفسك ، فيجب عليك أن تتبع الخطوات التالية بكل دقة .

أولا - يجب عليك أن تتعلم تمرين الاسترخاء ، وهو مذكور في كتاب اليوجا والشباب الدائم ، واليوجا ينبوع السعادة . فعليك أن تمارس هذا التدريب مرة صباحا ومرة في المساء علي أن تلبس في كل مرة لمدة عشرين دقيقة ، حتي تسترخي تماما ، وبعد ذلك احتفظ طوال يومك بهذا الاسترخاء مهما كانت الظروف المحيطة بك ، ارتفع عن هذه الظروف وكن خارج مركز الدائرة .

ثانيا - تعلم طرق التخيل وهي سهلة جدا ، وكن ممثلا قديرا . فتخيل أنك في تمام الصحة والعافية دائما ، ولا تفكر في المرض مطلقا ، «لا تتمارضوا فتمرضوا فتموتوا» .

كن دائما في حضرة الصحة والعافية ، ومهما كنت مريضا فحاول دائما ان تفكر بأنك سوف تشفي عاجلا ، فبقاء الحال من المالح .

ثالثا - فكر دائما في أنك قادر علي مواصلة الحياة ، وأنك قادر علي اجتياز المصاعب ، بالتروى والهدوء والفحص السليم .

رابعا - تعلم كيف تطرح المخاوف بسرعة وتتخلص من المشاعر السلبية ، كالتعاسة والشقاء ، والعصبية ، والغضب ، والتشاؤم ، والشك ، والحقد ، والغيرة ، والهم والفم ، وسائر المخاوف السلبية ، واطردها من عقلك بقوة ، وامحوها من عقلك ، واحلل مكانها أفكارا ايجابية ، كالشعور بالقوة والشجاعة ، والتفاؤل والسعادة ، والثقة بالنفس والثقة بالناس ، وحب الناس ، وحب الحياة ...

فإذا تمكنت من محاربة هذه المخاوف التي تدور في عقلك المريض ،
أمكنك التفوق في حياتك ومواجهة الحياة بنجاح .

حاول بكل جهدك ان تكون أنت أقوى من سلبيات الحياة ، ففي
داخلك قوة عظيمة هي قوة الله سبحانه وتعالى .

فحاول ان تستخدم هذه الطاقة الكامنة فيك ، وتفوق علي الحياة ،
لا تعط أهمية للأشياء التي تضايقك ، بل دعها تمر دون ان تحطمك ،
واسترخي واهدا ، وتفاعل .

احضر صندوقا صغيرا من الحديد ، أو من الخشب ، تضع فيه
كل متاعيك ، أكتب ورسة صغيرة بهذه المتاعب والقها في الصندوق ،
ثم أقفل الصندوق بالقفل ، وضع المفتاح في مكان آخر ، ولا تعد تفكر
في ما في الصندوق مطلقا .

بعد أن تهدأ وتسترخي ، يمكنك فتح الصندوق وتخير حالة من
تلك الحالات المضايقة لك ، وأفحصها في هدوء وتروى ، وقرر انك
سوف تجد حلا ، وفعلا سوف تجد حلا بعد الهدوء والاسترخاء
 واستشارة من ترغب من والديك أو أقاربك الذين نرى فيهم الحكمة ،
أو النجاح . وسوف نرى أن تلك المشكلة أو الشعور السلبى لا يستأهل
هذا النكد أو الخوف ، وبعد حل هذه المخاوف ، القها في البحر
ولا تعد تفكر فيها .

حاول دائما ان تعتمد علي نفسك أولا وان لم نتمكن فعليك الاستعانة
بالغير ، وسوف تجد انك قادر وأنت أقوى مما كنت تظن .

تدريب

١ - قف أمام المرأة وابتسم واستشعر القوة ، وانظر الي شكلك
جيدا واحفظه تماما ، ثم اغمض عينيك .

٢ - تخيل نفسك في هذا الوضع المبتسم ، وهذا الشعور بالقوة واستمر بضع دقائق .

٣ - كلما أختفي هذا الشكل من عقلك ، افتح عينيك وأعد النظر الي المرأة وأنت مبتسم وأنت تشعر بقوة ذاتك . ثم أغمض عينيك وكرر حتي ترى نفسك في صورة قوية ، قوة شخصية وقوة ارادة وقوة فاعله .

هذا التدريب يقوى ذاتك ، ويقوى ذاكرتك ، وقدرتك علي التركيز ، وقدرتك علي تمثيل الشخصية القوية التي لا تمحي من ذاكرتك ، وسوف تشعر بوجودك وحضورك ، وقوة ذاتك ابدأ بالعمل فوراً ، وكن واثقا بنفسك وانك سوف تنتصر .

اشحن نفسك دائماً بفكرة الانتصار ، وسوف تنتصر علي كل مخاوفك ، ولا تضع لنفسك العراقيل أو عدم القدرة . فأنت قادر وقوى . قم بالتنفيذ فوراً وابتسم .

الفصل الرابع

التحضير للعلاج الذاتي

يجب أن تستغل أيام الوعي الصحي ، وأيام هدوء النفس ، لكي تتعلم بالتدريب التالي :

١ - أكثر من جلسات التأمل في ذاتك القوية ، حتي تقوى روحك المعنوية بالتركيز على القوى الروحية الكامنة فيك .

٢ - أكثر من التركيز على القلب وعلى ذاتك الداخلية ، وذلك بأن تقلق عينيك ، وتضع قطعة من القطن في أذنيك ، وركز على ضربات القلب في داخلك ، وهذا التدريب يقوى ذاتك ويقوى شخصيتك ، استمر في سماع ضربات قلبك لمدة طويلة .

٣ - كلما وجدت فراغا ، قم بالتدريب على التنفس العميق ، وركز على أنفاسك في أثناء دخولها وخروجها من فتحتي الأنف .

٤ - كلما وجدت فراغا ، قم بتدريبات الاسترخاء الجسمي والعقلي ، وبخاصة قبل أداء عملك اليومي ، وكذلك عند النوم .

٥ - مارس دائما تدريبات تقوية التركيز وتقوية الإرادة ، واستشعر دائما القوة والشجاعة ، والهدوء .

٦ - ركز كلما أمكنك على شاكر (أوجانا) وهي الكائنة فيما بين الحاجبين . وهي مركز الشخصية والإرادة .

العلاج بالهرانا

١ - استلق على ظهرك ، فوق بطانية من الصوف ، وضع وسادة تحت ركبتيك ، واسترخي تماما في مكان هادئ .

(١٠ - الأيحاء الذاتي)

٢ - تخيل جسمك من الخارج والداخل ، وتخيل انك محاط بقوة عظيمة من الله .

٣ - خذ شهيقا عميقا في بطنك شديد من الانف ، مع الشعور بانك تمتص قوة الله ، وتدفع بها الي كل خلية في جسمك .

٤ - تخيل مع خروج الهواء من انفك انك تتخلص من كل الهموم والمتاعب والمخاوف كلها .

٥ - خذ شهيقا عميقا متخيلا دخول الأشعة الكونية والطاقة ، اني كل خلية في جسمك وجلدك وقلبك .

٦ - استشعر ان كل جسمك مغمور بهذه القوة والطاقة والنور استمر من عشر دقائق الي عشرين .

ان غرس فكرة ايجابية موحاه الي العقل تحتاج الي قوة الارادة ، واليقين ، لأن العقل قد يتشبث بالفكرة السلبية القديمة التي عاشت سنوات في العقل ، ولذا يلجأ بعض المعالجون الي استخدام التنويم المغناطيسي ، حتي يمكن زرع الايحاء في عقل الانسان وهو في حالة الهدوء والنوم المغناطيسي .

ويمنحك ان تستحضر هذه الحالة ، بعد تدريب الاسترخاء وهي لحظة فيما بين اليقظة والنوم ، وتسمى لحظة الاستهواء أو اللحظة السيكلوجية ، وان توحى لنفسك الفكرة المطلوبة وأنت ممددا علي ظهرك ومسترخي تماما ، فالعقل الباطن يقبل الايحاء بسهولة في مثل هذه اللحظات ، وهو قادر علي التنفيذ مع التكرار ، فالانسان يكتسب العادة بسبب التكرار المستمر فشارب السجارة يكتسب هذه العادة بعد تكرار شرب السجائر فاذا أراد التخلص من هذه العادة السيئة ، احتاج الي قوة الارادة ، والي زرع الفكرة في عقله ، «بأن التدخين ضار جدا . وعليه ان يحاول جاهدا زرع الفكرة في عقله حتي ترسخ تماما ، وعند ذلك يكره التدخين في سهولة

ويسر (ارجع الي تدريب ابطال السجائر) وهذا ينطبق علي أى فكرة ايجابية مطلوب زرعها في عقل الانسان فاذا أردت ان تزرع في عقلك فكرة موحاه ، فعليك أولا ان تفسر لنفسك أن تلك العادة القديمة السيئة هي عادة سلبية ضارة وانه من الواجب ان تغيرها بعادة حسنة ايجابية ، وبعد ان تشرح لعقلك ان هذه العادة سيئة «كعادة الشك» «أو عادة الخوف» ، أو عادة التردد» «أو التشائم» أو غيرها من العادات السلبية التي تضر بمستقبل الانسان ، ونقول لنفسك ان هذه العادة سلبية ، وان هذه المخاوف وهمية ، وقد دخلت الي عقلي في عقله ، وانه من الواجب ان اتخلص من هذه المخاوف البغيضة وان اتحلي بعادة ايجابية كالشجاعة والاقدام والثقة بالنفس ، وترك الشك والتردد الذى يضيع فرصة الحياة السعيدة ، وان تدخل الي عقلك الباطن تلك الايحاءات وتصبح شجرة أصلها ثابت وفرعها في السماء وبذلك تنسحب العادة السيئة بغير رجعة ، وذلك لأن العقل لا يقبل الا فكرة واحدة في الوقت الواحد ، ولا يمكن ان تتداخل فكرتان الي العقل في نفس اللحظة .

والعقل عندما يقبل عادة معينة ، فانه يتصرف من تلقاء نفسه ويعمل بها دواما .

والشباب هم أكثر الناس في قبول الايحاءات ثم النساء ، فالطفل يتعلم من المحيط العائلي ، ويتعلم من الكبار كل عاداتهم . وعلينا اذا أردنا ان نمنع الطفل من التقليد الضار ، ان نكون مثلاً وأن لا نتصرف أمامهم الا بالحسني ، حتي يصلح مجتمع الشباب .

ومن وسائل الايحاء الذاتي الكلام ، والتقليد ، والمحاكاة ، والتمثيل . فمن أراد ان يغير من صفاته السلبية عليه ان يزرع بالكلام صفات ايجابية ، ومن أراد الشجاعة ، فعليه ان يقلد القادة والزعماء ، والمحاربين ، ومن أراد الثقة بالنفس فعليه ان يقلد الاشخاص ذوى الشخصية القوية ، ومن أراد ان يغير من طبيعة الاكتئاب والتجهم ، فعليه ان يقلد الاشخاص المرحين ويتعلم منهم كيف يتكلمون وكيف يبتسمون ويضحكون ، وكيف يتحركون ، وعندما تود زراعة كلمة تخيل صفة هذه الكلمة فمثلا كلمة السعادة ، عليك ان

تبحث في عقلك معاني السعادة وصفات الرجل السعيد ثم تحاول في ثقة استشعار السعادة في نفسك . ولازالة الحزن والكآبة والضيق ، قل لنفسك «الله أنا ليه حزين» ، «أنا ليه متضايق» ، «ده شيء سخيف» «أنا لازم أفرح وأمرح وأضحك» ، «فرفش ياوواد» ... الخ .

اكتب في ورقة ، ما هي ملاحظاتك وماذا تريه ان تكون ، وصمم على التنفيذ فقد قال الرسول « ليست الدنيا بالتمنى ، ولكن بما وفر في القلب وصوقه العمل» .

واذا أردت زرع الابتسامه في وجهك ، فاكتب كلمة «ابتسم» باللون الأخضر الجميل علي ورقة بيضاء وضعها أمامك في المكتب وفي عرفة نومك وفي عربتك ، وفي ركن المراة التي تحلق أمامها ذقنك ، وبذلك تراها في كل أوقات اليوم وتبتسم كلما رأيتها حتي تصبح الابتسامه عادة لك في كل أوقاتك ، فالابتسامه شفاء وهناء وقوة ، وعندما تتأصل الابتسامه في وجهك ، سوف تنطبع في داخلك ، ويصبح قلبك فرحا مرحا ...

الباب السابع

الفصل الأول

التركيز والعلاج

ان التركيز قوة جبارة يستخدمها اليوجي للوصول الي قدرات كبيرة ، ولشفاء الأمراض ، والتحكم في العقل وضبطه ، فلا يصبح العقل شتيتا ، أو سارحا في أحلام لا طائل ورائها .

والتركيز باختصار هو توجيه العقل الي شيء ما ، وضبطه في الشيء المراد التركيز عليه وكلما أراد العقل أن يتجه الي وجهة أخرى اعاده اليوجي الي مكان التركيز ، وبذلك يتحكم اليوجي في عقله ، ويؤثر علي الغير بقوة ارادته وتركيزه .

كما ان التركيز يقوى خلايا العقل ، عند كبار السن فلا يتناسون الأشياء أو يتوهون ، ونكرر ما سبق أن ذكرناه ، وقد سبق أن ذكرنا التركيز في مواقف كثيرة في كتبنا السابقة وهنا سوف نذكرك باماكن معينة اذا تعلمت ان تركز عليها فترات طويلة ، دون ارهاق عقلي ، فسوف تنال الكثير من الصفات القوية والمزايا المختلفة .

١ - بالتركيز علي قرص الشمس وأنت مغمض العينين سوف تحصل علي الدفء ، سواء جلست في الشمس أو في الظل أو كان الجو قارصا ، وعليك ان تجرب ذلك خمس أو عشر دقائق وسوف ترى .

٢ - وبالتركيز علي القمر يحصل اليوجي علي معلومات فلكية ، ومعلومات نجمية .

٣ - وبالتركيز علي السرة (شاكرا السرة) يتعرف اليوجي علي تفاصيل ما يدور في داخل جسمه ، ونظام الهضم والامتصاص وتوزيع الغذاء ، ويقوى قهرته علي الهضم ، ويقوى معدته عامة .

٤ - بالتركيز علي (شاكر الحلق) يعرف الانسان كيف ينظم طعامه وشرابه ، وكيف يتوقف عن الطعام اذا اراد تحديد وزنه وعمل رجين ، وسوف يصل مع الوقت الي الوزن السليم .

٥ - وبالتركيز علي غدة (السلحفاة) وهي كائنة في المرىء (القناة القناة فوق المعدة وأسفل الحلق (Tortoise Tube) يصل اليوجي الي قوى كثيرة مختلفة ، منها قوة الارادة ، وقوة الشخصية ، وقوة الجسم ، والشعور الدائم بالشجاعة ، ويكتسب السيطرة علي نفسه ، والهدوء ، ويتعلم النظام والاستقرار .

٦ - وبالتركيز علي النور في داخل الجمجمة ، يتعلم اليوجي البراعة والفراهة ، والحدق ، والدخول في الطريق الصوفي ، وتنمي لديه قوة البديهة فيعرف الكثير عن الوجود والحياة والناس .

٧ - وبالتركيز علي داخل القلب ، تزداد فصاحته ويعرف ما يدور في لب الآخرين .

٨ - وبالتركيز علي (الشاكر التي بين الحاجبين) وهي كائنة خلف وسط الحاجبين بمقدار سنتيمتر تقريبا ، يتمكن اليوجي من مراقبة أفكاره والتحكم فيها . كما يتمكن من إبراز شخصيته ، وجمع شتات نفسه ، واكتساب المهابة .

فاذا دريت نفسك علي التركيز يوميا علي هذه الأماكن ، بدلا من الشرود ، والأحلام التي لا طائل ورائها ، أو المخاوف العقلية ، فانك سوف تتعلم اليقظة والانتباه ، وسوف تكتسب صفات قوية وحضور الذهن وحسن التصرف ، وقوة الارادة ، وقوة الشخصية ، والوصول الي ما سبق ان ذكرناه من قدرات مختلفة ، فحاول من الآن ان تدرب عقلك علي التركيز وسوف ترى انك لم تضعي وقتك سدى ، بل سيرى فيك الناس تغيرا كبيرا .

ان كل شيء في الوجود هو في العقل ، ولا يوجد شيء ما في خارج العقل ، وكل ما يجول في عقولنا يحدث فينا أثرا ، فقد تمر

بخيالك أفكار سلبية أو أفكار مرضية ، أو أفكار يغمرها حقد أو حسد أو غيرة ، أو غيرها من الشكوك والأفكار التشاؤمية ، فإن لم تسارع بطردها فوراً ، فقد تترك فينا أثراً سيئاً يظهر في وقت آخر لسبب ما ، فيحدث لنا ضيق أو مرض ، أو حزن دون أن نعرف السبب ، ولكن إذا كانت لنا بصيرة عرفنا أن ما يحدث لنا الآن هو نتيجة لتلك الأفكار.

تدريب (١)

١ - اجلس علي مقعد معتدلاً ، أو استلق علي فراشك كما تحب ، واسترخ تماماً كما تعلمت ، ويديك في جوارك .

٢ - افرد يدك اليمنى أمامك وخذ شهيقاً عميقاً متخيلاً أن الهواء المحمل بالبرانا يدخل من بين أصابع يدك اليمنى ويتمركز في ساعدك . وكرر التنفس عشر مرات في هدوء .

٣ - افرد يدك اليسرى أمامك وخذ شهيقاً عميقاً متخيلاً أن الهواء المحمل بالبرانا يدخل من أصابعك ويتمركز في الساعه كرر عشر تنفسات ، حتي تشحن يدك بالطاقة الكونية (البرانا) .

٤ - ضع يدك اليمنى فوق أى مكان في جسمك تشعر بأنه متوجعاً أو به ألم ما ، بحيث يكون بين اليد ومكان الجسم مقدار خمس سنتيمترات فقط حتي تتمكن الطاقة المغناطيسية من الولوج اليه .

٥ - ضع يدك اليسرى في المكان المقابل .

٦ - ركز علي أن الأشعة الكونية (البرانا) تدخل من يدك اليمنى مكان الألم لتشفيه .

٧ - استمر في التنفس مع شحن يدك اليمنى حتي يزول الألم . وإذا استمر الألم .

أعد شحن يديك اليمنى واليسرى كل علي حده كما تعلمت ، ثم

ضع يدك اليميني علي مكان الألم متخيلا دخول سيال من البرانا يشفي ذلك الألم ، ثم يخرج الألم من الجانب الآخر .

٨ - يمكنك بعد شحن يديك ان تنفخ فيهما في هدوء متخيلا شحنهما بالهواء الساخن المشحون بالبرانا حتي تشيعر بالحرارة في يديك ، ثم ضع يدك اليميني فوق مكان الألم واليسرى في الجانب الآخر . وكرر حتي تشعر بالتحسن . كرر مرتين في اليوم حتي تشفي .

تدريب (٢)

١ - اذا كنت متوعكا استرح في فراشك ، فدم علي ظهرك وانظر الي سقف الغرفة ان كان ابيض اللون ، أو انظر الي النور الداخل من النافذة ، وركز بصرك علي هذا الضوء الكوني الصافي الناتج من أشعة الشمس ، وتنفس في هدوء جدا وعمق لمدة عشر دقائق مع الشعور بالاسترخاء التام .

٢ - تخيل حولك قوة شافية من عند الله ، تغمر كل جسدك واغمض عينيك في هدوء ، ومع كل تنفس خذ كمية من هذه القوة الشافية ، واغمر بها كل خلية في جسمك . كرر لمدة عشر دقائق واسترح عشر دقائق ثم كرر عشر دقائق أخرى ، واستمر .

وبذلك التدريب يسرع اليك الشفاء ، وتعود الي قوتك وصحتك وحياتك السعيدة .

كن واثقا ومؤمنا بالتدريب ، وسوف تحقق الكثير فلايمان بالشيء قوة جبارة . وقد قال الرسول عليه الصلاة والسلام «من آمن بحجر لنفعه» فكن ضديقا ومصدقا لما بين هذه السطور من فوائد تريح الكثير .

وما عليك الا التدريب المستمر كلما وجدت الفراغ من الوقت . ويمكنك أداء بعض التدريبات وانت في مكتبك أو في عملك كما يفعل اليابانيون ، أثناء العمل ، للاسترخاء واستعادة العمل الجاد ، وبذلك أصبحت اليابان في قمة الأمم ...

الفصل الثاني

مواجهة الحياة

ان الانسان الضعيف والمريض النفسي هو الذى يهرب من الناس ويهرب من الحياة ، ويتقوقع في داخل نفسه المريضة ، وهذا هو أس البلاد ، في المرض النفسي .

ولكن في مواجهة الحياة، ومقابلة الناس والسير في موكب الدنيا شقاء للنفس ، وقضاء علي المخاوف العقلية .

اننا أتينا الي هذه الدنيا لكي نتعلم الحياة ، ونعرف ما في داخلنا من طاقة عظيمة تهدم الجبال ، وان فينا ارادة حديدية اذا استخدمناها بحذق فاننا سوف نصل الي تحقيق مطالبنا ، وأيضا مساعدة غيرنا من الضعفاء والمحتاجين . قابل الحياة الدنيوية ، وكأنها رحلة مغامرة الي القطب الشمالي المجهول ، فانك قبل قيامك بمثل هذه الرحلة ، تجمع ما يلزمك من المعدات والأجهزة ، وتدرس جيدا الطريق الذى سوف تسير فيه ، وتعرف هدفك في هذه الرحلة ، وهو جمع المعلومات ، والتأمل فيما يصادفك من أحوال جوية أو تضاريس أرضية ، ومن الذى سوف تختاره لمصاحبتك في هذه الرحلة . وأنت تعرف أنه سوف يصادفك في هذه الرحلة ذئاب القطب الجائعة ، والدب الابيض المفترس ، والثلوج المتراكمة الصلبة وأخرى هشة قد تفوض فيها ، وعليك الحذر في كل هذا .

فالحياة الدنيوية هي رحلة كشفية تماما ، وسوف يقابلك ذئاب البشر الطامعة الجائعة والجشعة ، وسوف يصادفك الدب المخنفي وراء الأكمة ، في انتظار فريسته فاذا كنت مسلحا فسوف تغلب علي هذه الحيوانات البشرية ، واذا كنت صبوراً وعندك من المجد والارادة الحديدية فسوف تجتاز كل المرتفعات الصعبة والطرق الوعرة في أمان وهدوء ودون انفعال حتي تصل الي هدفك في الرحلة .

وأنت ان كنت مغامرا في وسط غابة استوائية ، وليس معك
الا هراوة (عصا قوية) وسكين صغير لقطع ما يصادفك من
أعشاب تعترض طريقك ، وتصادف ان فوجئت بذئب أمامك ، وأنت
تعلم أنك اذا هربت فيوجد خلفك أسد مفترس !! فكيف ستصرف
في هذا الموقف الخطير ؟؟

هل تصعد فوق شجرة وتنتظر حتي يذهب الأسد والذئب وأنت
لا تدري متى ينصرف أحدهما ، وربما صعدت اليك حية تلذغك !!

هل تأوى الي جحر ، وتتقوقع فيه وتنتظر دخول الأسد
ليفترسك أو الذئب لينهشك ؟

هل تجرى في الغاب وأنت تعرف أنها مليئة بالوحوش، أو قه
يجرى خلفك الاسد أو الذئب ؟؟

انك اذا ترويت وفكرت في هدوء ، فسوف ترى أنه من الأفضل
لك أن تقا تل الذئب بالهراوة والسكين ، فاذا رأى الذئب تصميمك
علي منازلته فسوف يخلي لك الطريق فتمضي قدما قبل أن يلحق بك
الأسد ، واذا كنت شجاعا فسوف تنقض علي الذئب وتقتله، فينشل
الاسد في اكل الذئب وتمضي فخورا رافع الرأس فقد انتصرت .

وهكذا الحياة ، كلما تغلبت علي ما يصادفك من متاعب ، كلما
تشجعت وفرحت وذقت لذة الانتصار . فلا تهرب ولا تكن من
الجبنة والضعفاء ، وقليلي الحيلة . كن أنت الأقوى ، والله قوى
يحب الأقوياء ، والبقاء للأصلح ، اننا نسير في هذه الدنيا ، ولكننا
نحمل متاعب الدنيا فوق ظهورنا ، فنحنني ثم ننحني حتي
نلق ترا بها .

فلماذا لا نسير فوق الأرض ونتطلع الي السماء ، فترى جمال
السماء وما فيها من مصابيح منيرة نهتدي بها ، كما يهتدي الرحالة
في الصحراء بالنجوم .

ان الطيور ، وهي أمم مثلنا تقوم برحلة الشتاء ورحلة الصيف ، معتمدة علي ما فيها من قوة توجيه وأجنحة تدفع بها الي حيث الدفء والحياة ، فلماذا لا تكون مثل هذه المخلوقات ندفع بأرجلنا الي حيث تطمع ونريد ، وقد جهزنا الله بقوة العقل المميز ، والطاقة ، وجعلنا أحرارا في اختيار ما نريد من الحياة الكريمة .

يا معشر الخائفين والجبنة والمترددين والهاربين من الحياة ،
ألستم بشرا سويا قويا ، أم نعاج يسوقها عصا الراعي ؟؟

وقال رسول السلام والهدى « ليست الدنيا با لتمني ، ولكن بها وقر في القلب ، وصدقة العمل » . وما مضي فات ، والمؤمل غيب ، وليس لك الا الساعة التي أنت فيها ، فلماذا تعيش في نكريات مضت ولا رجعة لها ، ولماذا تجلس حالما بالمستقبل وأنت لا تعرف ماذا سيحدث بعد خمس دقائق ، كن واقعيًا واغتنم فرصتك في الحاضر ، فإذا نجحت وتفوقت في الحاضر ، جاء المستقبل علي غرار الحاضر نجاحا وتفوقا .

ان بعض الناس بل أكثرهم ، يبذلون أقل الجهد في الحياة ، ويطمعون في أكبر الأرباح ، وهذا هو سبب الفشل والبلاء . والحياة لها قوانين جادة لا تحيد عنها ، فكيفما تزرع تحصد ، ويقدر ماتعمل تنال ، وقد جاء في القرآن العظيم قوله تعالى « من يعمل مثقال ذرة خيرا يره ، ومن يعمل مثقال ذرة شرا يره » !! تلك أعمالكم ترد اليكم ، فمن شاء النجاح والتفوق وكسب الحياة ، فليعمل بفؤة واخلاص وقال الشاعر :

إذا كنت ذا رأى فكن ذا عزيمة فان فساد الرأى أن تترددا
وإذا كنت ذا عزم فانفذه عاجلا فان فساد العزم أن تتقيدا

وقال الحكيم بوذا

ان عقلك هو كل شيء ، فما تفكر فيه يحدد شخصيتك ، فإذا

كنت ضعيفا ومهزوما ، فيكون السبب علي الأرجح انك تركت الفشل
والمخاوف تسيطر عليك فترسب في أعماقك انك لا تملك القدرة
علي النجاح ! أو الحل هو !

١ - لابد لك من مواجهة الموقف ، ويجب أن تعرف الحقيقة
التي تقول البقاء للأصلح .

ولن تكون الأصلح الا اذا كنت قويا وذو ارادة قوية وتصميم .

٢ - ان كل انسان معرض للمرض والالام والحوادث والفشل من
وقت الي آخر ، مما يهز الانسان أو يضعفه ، ولكنك اذا كنت قويا
وذو ارادة ، واستخدمت عقلك في هدوء وحذق ومهارة ، وصبر ،
فسوف تتغلب علي الازمة مهما كانت .

٣ - نمي في نفسك قوة الصلابة الداخلية ، ونمي عقلك بالتأمل
والتفكير فيما يصادفك . وعندما تصل الي رأى مقنع وسليم ، كن
صلب العقل والارادة حتي تتم عملك بنجاح .

٤ - انك في الواقع أقوى مما تعتقد أو تظن ، لأن كل القوة
التي تحتاج اليها لمعالجة أمورك ، تكمن في داخلك دائما . وقد
وضعها الخالق فيك حتي تغلب بها الحياة وتغلبها . وهو يعلم أنك
سوف تواجه أشكالا كثيرة من المتاعب ، فوضع فيك القدرة ، فانت
ميسر لما خلقت له .

٥ - فأى مشكلة في الحياة تواجهك فهي لست بعيدة عن متناول
يدك وفكرك وسيطرتك ، فابحث دائما عن قواك الداخلية وقدراتك
التي ليس لها حدود .

والحل موجود داخلك ومعك أنت ، ولن يحله انسان آخر
الا اذا بدأت بنفسك ورسمت الحل السليم .

- ٦ - لا بأس من استشارة صديق أو خبير ، ولكن الرأي الأخير لك أنت وحدك .
- ٧ - واجه عقلك وسيطر عليه ، ولا تجعله يسيطر عليك .
- ٨ - ان التعليم والدراسة والبحث والمعرفة تساعد علي حشن التصرف ، فالمعرفة هي صناعة الرجال .
- ٩ - احذف من قاموس عقلك كلمة (لا أستطيع) وضع مكانها كلمة (أستطيع) (وأقدر) وسأعمل جاهدا للنجاح .
- ١٠ - كف عن الشكوى الدائمة ، والأنين ، وفكر في الحل بنفسك وستجد أن العقل في خيمتك .
- ١١ - أياك اياك اياك أن تنهار من أول صدمة ، أو لطمة من لطمات الحياة ، فكن صامدا قويا دائما ، وواجه الحياة .
- ١٢ - اذا كنت تنظر الي الحياة بنظرة ضعف أو تشاؤم ، فعليك أن تغير نظرتك الي الحياة ، والي نفسك ، وعليك أن تنمي في نفسك عادة التفاؤل دائما والابتسام دائما للحياة بما فيها من أشكال مختلفة .
- ١٣ - درب عضلات عقلك (خلايا العقل) ودرب روحك حتي تنجح وتسعد .
- ١٤ - انظر الي نفسك دائما علي أنك شخص قوى ، ومسيطر علي نفسه وعقله ، ومراقبا لأفكاره .
- ١٥ - ارسم هدفك الي النجاح وما تريد ، وقرر النجاح في داخلك وستجد ان النجاح حليفك .
- ١٦ - صمم علي أداء عملك كاملا ولا تتكاسل أو تتهاون ،

أو تهرب من الحياة والعمل ، بل كن دؤوبا مجتهدا مفكرا متفائلا ،
تكتسب معركة الحياة وتسعد .

السعادة في البذل والعطاء

إذا أردت أن تكون سعيدا فعليك بإسعاد الناس وخدمتهم ولكي
تسعد في هذه الحياة كن معطاءا أكثر مما أن تكون جامعا ومكدسا
للمال والثروة .

انظر الي الحيوان وتأمل ، كيف يحب الكلب صاحبه ، وانظر
الي نبل الحصان كيف يحب صاحبه ولا يفارقه مها قسي عليه ومهما
حملة من الأحمال .

وشاهد الحمام في حبه وغرامه لزوجته ، وكيف أنه إذا أسكنته
في عش أطعمته فيه فلا يفارقه أبدا . وتأخذ أولاده وتذبجها
ولا يعترض ، بل يعطيك غيرها .

وانظر الي النحل يجني الرحيق ويتعب ليصنع عسلا لنفسه
فنسرقه منه ونأكله ، وكلما سرقناه ، زاد من عمله دون كسل أو ملل ،
وانظر الي البقرة ، نحلب لبنها لنشربه ونصنع منه أنواع من الجبن
والزبد والقشطة والكريم وغير ذلك ، ومع هذا لا تمنع البقرة
من حلبها ولا تضربه ، وانظر الي عالم النبات يعطيك الطعام كل
يوم ولا يمل العطاء ، وانظر الي شجرة الفاكهة تعطيك كل نتاجها
ولا تبغض ، بل تكرر العطاء دوما وهكذا حال الكائنات كلها تعطي
الانسان ولا تكفر أو تمل ، والارض والجبال تعطينا من كنوزها
ولا تغضب !!

فأيهما أنبل عالم الحيوان أم عالم الانسان ، عالم النبات
أم عالم الانسان ، عالم الجماد ، أم عالم الانسان ، الحي العاقل
فهل نحن عقلاء كما ينبغي ؟؟

هل بلغنا درجة العجماوات ، وهل أحببنا كما يحب الحمام
وهل تحملنا كما يتحمل الحمام والجمال .

انظروا وتعلموا الحياة من سائر مخلوقات الكون ، لعلكم
تفلحون !!!

قال أوناسيس المليونير الشهير ، «الابتسامة أكبر دليل للنجاح،
فقد كانت حياتي العائلية متعبة وشقية وكنت دائما متجها كثيرا .
وكان ذلك يضايق زوجتي ويضايق الناس . ولما عرفت سر
الابتسامة عودت نفسي علي تغير هذا الوجه الكثر العابس المتجهم .

فكنت كلما دخلت الحمام انظر في المرأة فأرى وجهي الكثر ،
أثناء حلاقة تقني ، فابتسم وأضحك ، وأظل علي هذا الابتسام
بعض الوقت ثم تعود عادتي الكثرة ثانيا . وكلما نظرت الي وجهي
في أى مرآة ابتسم ، وعودت نفسي كلما دخلت بيتي ابتسم وكلما دخلت
عملي ابتسم ابتسامة عريضة ، فلما زادت ابتسامتي أصبحت ابتسم في
وجه كل صديق ، وفي وجه رؤسائي ، وفي وجه رؤوسى فكان
الجميع يبتسمون في وجهي ، لأن ابتسامتي انعكست علي كل من
أقبله ، وبذلك أحبني الكل ونجحت في كل أعمالي وأصبحت مرحا
ومتفائلا ، وأصبحت مليونيرا وكان السر في ذلك (الابتسامة الدائمة) .

عزيزى القارئ لماذا لا تحاول كما حاول المليونير أوناسيس
فالوجه الصبوح الباسم هو سر النجاح . قل لكل من تقابله أهلا
وسهلا ، أو صباح الخير ، ووجهك باسمها منطلقا .

وقال صاحب أكبر محلات للبيع في إنجلترا :

كنت اشتغل في محل تجارة كبير ، وكدت أفشل في حياتي الزوجية
وفي عملي بسبب وجهي الجامد ، وشكلي العابس ، ووجهي المتجهم ،
والاعتقد الناس أنني شخص سخي ومتعب ، وتقليل الظل . وشاءت
الظروف أن وقع في يدى كتاب يشرح سبل النجاح في الحياة ، وأسرار

الابتسامة الخلابة ، فأخذت اتعلم هذه الاسرار ؛ وأهمها الابتسام ، وانفراج الأسارير ، وهدوء النفس فعملت علي كثرة الاسترخاء والهدوء ، وظلمت أعلم نفسي كيف ابتسم للناس . وعندما غيرت ملامح وجهي من التجهم والاكْتئاب والعبوس ، الي الانبساط والابتسام ، تغيرت كل أموري فأصبح المنزل باسماء هادئا واحببتي زوجتي ، ونجحت في عملي وظلمت انتقل من نجاح الي نجاح حتي أصبحت صاحب أكبر محلات البيع في لندن . وكلما أجد عاملا في محلي متجهما أنصحه وأقول له ابتسم ، ابتسم .

ثم وضعت لافتات في أماكن بارزه من محلاتي وكتبت عليها بالخط الواضح واللون الأخضر ابتسم) .

ثم وضعت علي باب ممكني لافته من النحاس مكتوبا عليها (ابتسم من فضلك) .

فلماذا لا نعمل مثل هؤلاء الناجحين ، ولماذا لا نتعلم منهم ، ولماذا نتخاذل وفي أعماقنا قوى عظيمة مختلفة ، وفي وجهنا ابتسامة خلابة لا تكلفنا شيئا .

وليضع كل منا أمام مكتبه ورقة منقوش عليها ابتسم ، وعلينا ان نضع كلمة ابتسم في كل مكان أمامنا .

ان العمل عبادة ، فلماذا ننسى الله في أعمالنا ، وهو معنا أينما كنا .

الفصل الثالث

قوانين الصحة النفسية

لقد ذكرنا في كتابنا اليوجا والعلاج النفسي ، قوانين الصحة النفسية ورغبة منا في عدم التكرار سنذكر هنا رؤوس هذه القوانين لكي نذكر القارئ بها ، ومن يرغب في المزيد من المعرفة فعليه الرجوع الي ما سبق ان ذكرناه في الكتاب الأول (العلاج النفسي) .

وهذه القوانين هي :

- ١ - قانون الحركة . . . (ارجع الي كتابنا اليوجا والشباب الدائم) .
- ٢ - قانون الراحة أو الاسترخاء (ارجع الي كتاب ينبوع السعادة) .
- ٣ - قانون التنفس - ارجع الي كتابنا (التنفس الارادى) .
- ٤ - قانون المحاسبة (ارجع الي العقل المتحرر) .
- ٥ - قانون التركيز .
- ٦ - قانون قوة الملاحظة (العقل المتحرر) .
- ٧ - قانون الابتهاج والمسرّه (ارجع الي كتاب ينبوع السعادة) .
- ٨ - قانون الغذاء (ارجع الي اليوجا علاج وشفاء) .
- ٩ - قانون توازن العواطف والتكيف والتدريب .

فاذا تعلمت ممارسة هذه القوانين يوميا فسوف تجتاز حياتك في امان وتكسب من مقارعة الحياة . ولكي يهدأ عقلك وتهدأ نفسك ، أطرّد من عقلك الحقد والحسد والغيرة ، والكراهية ، والبغضاء ، وشهوة الانتقام ، لأن هذه الصفات المدمرة تدفع بك الي الشقاء دون ان تدري ، كما أن ضررها الذي يقع عليك أعظم من الضرر الذي يصيب خصمك .

(١١ - الايحاء الذاتي)

وعليك ان تفكر دائما في كل ما هو جميل ، ومحبيب اليك ، وكل ما فيه خيرك وخير الناس ، وتذكر أجمل ما رأيت في حياتك ، وأجمل سهراتك وأجمل زيارتك لأماكن اللهو ، أو مباحج الطبيعة ، وكن دائما متفائلا ومبتسما .

استخدم تدريبات التنفس التي تكميك حيوية ومغناطيسية ، فإذا اكتسبت هذه المغناطيسية سوف تتمكن من علاج نفسك وعلاج الآخرين .

تدريب

ضع يدك اليمنى علي بطن الشخص المراد علاجه ، أو علي بطنك ، أمام الضفيرة الشمسية فوق السرة ، ثم ضع راحة يدك اليسرى علي ظهره أسفل العمود الفقري فوق الجلد مباشرة ، وانتظر بضع دقائق . ثم ارفع يدك اليسرى الي أعلا والمس السلسلة الفقرية بإصابعك بخفة وفي حركة توقيعية كأنك تلعب علي البيانو ، مع بقاء يدك اليمنى في مكانها علي البطن العارية . وبذلك تتولد شرارة كهربائية تؤثر في المرض وتشفيه .

تنشيط العقل الواعي وتقويته

- ١ - انتبه دائما لكل ما تقرأ بتركيز مع محاولة الفهم .
- ٢ - انتبه لكل ما يحيط بك ، وأفحص كل شيء بنظرة ثاقبة ، وانتبه لكل من تقدم اليك من أشخاص وأعرف الاسماء وتعلم النظام والعناية بكل شيء ولا تكن من الغافلين .
- ٣ - حدد أهدافك في كل يوم ، ولدى الحياة .
- ٤ - تعلم التركيز وأنظر الي الأشياء باتقان وتأمل .
- ٥ - عندما تجلس في حديقة أو في أى مكان ما ، تخير شخصا ما

وركز عليه حتي تحفظ شكله وملابسه وطريقة حركاته وانشغل به تماما وافحصه ، ثم صفه لنفسك ، وبذلك تقوى ملاحظتك .

٦ - مارس ما يدعوك للانتباه من ألعاب كالشطرنج ، أو ألعاب الكتشفة المسلية والتي فيها انتباه كلعبة (التتشي) أو مارس أى عمل يدوى مفيد ، أو لعبة تستهوى الانتباه .

٧ - استخدم حاسة الشم ، وحاسة السمع عن قصد وتنبيه فستجد لكل مكان رائحة خاصة يعرف بها ، ولكل زهرة رائحة ولكل انسان رائحة ، ولكل بيت رائحة ، ولكل مدينة رائحة ، وكذلك حاول ان تستعمل أذنك فسوف تسمع لكل شيء صوت خاص ولكل انسان صوت خاص ، ولكل آلة صوت خاص ، ولكل مدينة صوت خاص ، وسوف تعرف ان للصمت صوت أيضا ، ويمكنك ان تسمع صوت الحشرات وصوت النمل ، وصوت النحل ، وصوت قلبك ، فتعرف نفسك من الداخل ، ويزداد تركيزك ، فلا تكن سطحيا ، وكن واعيا لكل ما هو حولك تكسب الحياة .

٨ - قوة الملاحظة :

قوة الملاحظة هي أساس تفوق شخص عن الآخر ، فالشخص الناجح في الحياة هو قوى الملاحظة ، قوى التركيز . فعود نفسك علي فحص كل ما يمر بك من الأشياء ، ومن الحيوان والنبات ، والجماد ، وحاول وصف كل ما رأيته في يومك بدقة من أشكال واللوان وأحجام ، وحبذا لو كتبت هذه الاوصاف بدقة ، أو اتخذ شيئا معيناً وحاول وصفه بدقة . واكتب هذه الاوصاف لتدريب نفسك حتي تكتسب النظرة الشاملة .

٩ - قوة الذاكرة :

لا تحاول الحفظ وأنت متعب . وإذا ردت الحفظ نوجه انتباهك للشيء المراد حفظه ، وكون له صورة عامة و أنت مغمض العينين . وعليك لتقوية قدرتك علي الحفظ أن تفعل الآتي :

١ - اكتب أو ارسم ما تريد حفظه ، وكرر ذلك ، ثم وجه اليه قوة الملاحظة ، وقوة الذاكرة .

٢ - افهم ما تريد حفظه ، وقسمه أقسام صغيرة ، ثم احفظ كل قسم علي حدة ، ثم اربط بينها واحفظها جميعا ، ثم كرر قراءة ما حفظته ، ثم أغمض عينيك وتذكره عدة مرات . وبذلك تقوى ذاكرتك وتستوعب الكثير بسهولة .

٣ - الاعتماد علي الذاكرة يقويها تماما .

١٠ - التصور :

ان التصور من أعظم صفات العقل القوى الواعي ، والتصور يؤثر علي العقل الباطن ، فيحفظ العقل الباطن ما يتصوره العقل الواعي وينفذه في أحوال النوم ، أو الراحة ، دون جهد منا، وهذا هو أساس الايحاء الذاتي . فكلما تصورت النجاح نجحت ، وكلما تصورت الفشل فسوف تفشل ، وعلينا أن نطرد من وعينا كل الأفكار السلبية ، والتشاؤمية ، والوسواسية ، وجميع الأفكار المقلقة ، والمهبطية ، وأفكار الكسل واللامبالاة .

ولكي نتخلص من كل هذه السلبيةات الهدامة ، علينا أن نفكر في أفكار مضادة لها ، فنطردها من الذهن ونضع مكانها ، أفكار النجاح ، ونقتل الأفكار التشاؤمية ، بالتفكير في التفاؤل ، ونطرد الوسوسة ، بالتفكير في قوة الارادة ، والعمل الايجابي ، بصحة المرحين وتقليدهم ، ونطرد أفكار المرض بالتفكير في دوام الصحة والعافية ، ونطرد الاكتئاب بالتفكير في الابتسام والتفكير في جمال الحياة ، وحب الناس ، وحب أسرتنا ، ومشاهدة جمال الطبيعة ، وان الحياة فرصة للتعلم والاستمتاع ، ونطرد أفكار الكسل واللامبالاة بالتفكير في حب العمل والنجاح في الحياة ، ومحولة التفوق علي الغير ، وأن نكون خبراء في عملنا . ونطرد الشعور بالتعاسة والشقاء ، بالتفكير في امكانية الحصول علي

السعادة والهناء بتغيير ما يجول في افكارنا ، وتغيير عاداتنا السيئة والبحث عن السعادة أينما تكون ، فهي أماننا في كل شيء ولكننا غافلون عنها بأفكارنا الشقية ، فأخلع عن عينيك النظارة السوداء ، وانظر الي جمال الحياة ، وابتمس لكل من تقابله ، واغتنم كل فرصة لتضحك وتسعد فالحياة كلها جمال وكلها هناء ، اذا نظرنا اليها نظرة جميلة سعيدة ففي عقلك كل أنواع الحياة ، وعليك أن تختار منها ما يسعدك وما يقوى ارادتك وما يجعل منك فيلسوفا للحياة . وكل هذا في إمكانك باستخدام قوة التصور العقلي ، فتعلمها تكن ملك الملوك .

١١ - التركيز :

- التركيز من أقوى صفات العقل الواعي ، فاذا أردت أن تتعلم قوة التركيز ، فامسك بقلم ملون ، أو وردة ، أو ورقة ملونة ، أو نجفة ، أو أى شيء مما هو حولك . وركز انتباهك عليه اجمالا لمدة دقائق ، ثم قسمه الي أجزاء ، وركز علي كل جزء منه علي حده ، ثم اجمع بين كل هذه الأجزاء في نظرة شاملة ، واستمر في النظر بهدوء حتي تحفظه تماما ، ثم أغمض عينيك وحاول أن تراه في مخيلتك تماما كما كنت تراه ، فاذا لم تتمكن من تصوره ، افتح عينيك وعاود النظر بدقة عدة مرات حتي تنجح . ويعد نجاحك يمكنك الانتقال من التركيز الي التصور فمثلا اذا أردت التركيز علي بعض المعنويات ، كالسعادة مثلا فقل لنفسك « أنا رجل سعيد » وحاول أن تتصور السعادة في عقلك ، ثم مثل أنك رجل سعيد ومرح ، حتي تشعر بالفرح في قلبك ، وسوف يتعلم عقلك أن يفكر دائما في السعادة والفرح مهما كانت ظروف الحياة ، فالعقل قسادر علي أن يخلق الجنة حتي ولو كنت في النار ، وعليك أن تجرب وأن تعمل يوميا بما تقول وسترى .

١٢ - العقل الواعي :

- وهو العقل الذى يعمل في أوقات اليقظة .

١٣ - العقل الباطن :

- هو العقل الداخلي الذي يعمل بذاته في تنظيم كل خلايا الجسم ، وهو العقل الحي فينا ، وهو يستمد قدرته من العقل الكوني ، ومن القوة العظمي الفاعلة فينا (الله سبحانه وتعالى) ، ويمكن للانسان أن يستفيد من هذا العقل في كل ما يريد .

فهذا العقل يقبل كل ما يصل اليه من العقل الواعي دون مناقشة ، فاذا أعطيته أفكار السعادة والنجاح عمل علي أن تكون ناجحا وسعيدا ، أما اذا أعطيته أفكار تشاؤمية أو أفكار حزينة ، فسوف يطيح أمرك وتشعر في أعماقك بالحزن والشقاء ، فاحذر أن تفكر في أفكار سلبية وتشاؤمية ، واعلم أن عقلك الباطن هو الذي يرسل الأوامر الي المراكز العصبية ، والي المشاعر والاحاسيش ، وجميع العمليات الغير ارادية كالدورة الدموية ، وافراز عصارات الهضم والكبد والأمعاء ، وشفاء الجروح ، وشفاء الأمراض وغير ذلك من الاعمال الداخلية .

ويمكننا استخدام العقل الباطن لشفاء الأمراض ، وزرع السعادة والقوة والنشاط والصحة والتفاؤل ، والنجاح ، والشعور باللذة أو الألم ، والعواطف بأنواعها ، والرضا والحب والكراهية ، والمخاوف والأوهام ، وجميع الانقباضات التي تحدث في داخل الجسم ، كانقباض القولون والمعدة ، وانقباض الشعب ، وحركات القلب، وكل ما هو قابل للتغير والتبديل ، فهو قادر علي كل شيء في مملكته .

ويمكننا الاستفادة من هذا العقل الباطن في تغيير جميع أحوالنا ، وهو يقبل الكلمة التي تصدر اليه باخلاص ، وثقة تامة ، وعلينا أن نتعلم كيف نتحدث معه ، وكيف نعطي اليه الأوامر ، ونرجوه أن ينفذ طلباتنا ، وهو دائما مطيع دون تردد ، فاحذر أن تفكر في أفكار سلبية أو تشاؤمية ، أو تصدر اليه أوامر أو ايحاءات ضارة بك وبالحياة .

ولكن اذا أردت أن تتحدث معه فقل له (مثلا) « أنا عاجز دائما أن تكون صحتي جيدة ، فأرجو أن تساعدني علي بلوغ ذلك » .

وان أردت السعادة ، فقل له أرجو أن تعمل علي زرع السعادة في نفسي ، فأنا أرغب أن أعيش في سعادة وهناء فساعدني ولك كل الشكر . وان أردت النجاح في مشروع ما ، فقل له أرجو أن تساعدني علي النجاح في هذا المشروع ، وان تعطيتني الافكار السليمة التي تساعدني علي النجاح . وان أردت التخلص من الحزن والاكتئاب وغيرها من السلبيات والخاوف التي تسيطر علي عقلك . فاجلس في هدوء مع نفسك ، وتنفس بضع تنفصات عميقة هائلة ، وقل لعقلك الباطن ساعدني في التخلص من هذه السلبيات ، وازرع مكانها افكار القوة والشجاعة والهناء والمرة .

فالحياة قصيرة ولا يجب أن نقضيها في الحزن والاكتئاب ، والحسد والغيرة ، والكراهية ، والمرض ، والالوهام ، بخصم كل هذه السلبيات ، وعاندها وازرع مكانها افكار السعادة والهناء والقوة والشجاعة والسرور والصحة ، واكسب الحياة والله سبحانه وتعالى يقول - ان الله لا يغير ما بقوم حتي يغيروا ما بأنفسهم » ان الله قوى يحب الاقوياء » .

فانظر الي الحياة في أبهى معانيها واغتنم السعادة ، والتفاؤل واغمر قلبك بالحب والهناء والرضا ، وحطم العقد والالوهام .

وانضم الي الجمعيات التي تعمل الخيرات ، واندمج في الحياة وأسعد مع السعداء

وعندما تصدر الالقاء الي عقلك الباطن لا تكن سلبياً في أمرك فلا تقل مثلاً ينبغي الا أكون حزينا مهموماً (حتي لا يقبل العقل الباطن كلمات الحزن والغم ، وانما تقول) ينبغي أن أكون سعيدا ومسرورا طويلا وقتي (ان الله يحب الاقوياء ، وأنا أحب أن أكون قويا وناجحا » .

واعلم أن العقل لا يقبل فكرتين في نفس الوقت فهو إما أن يقبل المعادة أو يقبل عكسها ، وعليك أن تغمر عقلك دائما بالفكرة الصادقة الجميلة والكلمة المؤثرة التي تحتوى على التفاؤل والشجاعة والهناء والصحة والحب ... وصور لنفسك الحالة التي تريدها ، وفكر فيها دائما طوال يومك .

ونصح أولياء الأمور ، ألا يزجروا أولادهم بالسلبيات مطلقا فلا تقول (إذا لم تذكر ستسقط أو تفشل في حياتك) إنها تقول (اجتهد يا ابني واذكر حتي تنجح وتفرح وتفوز ، ويكون لك مركزا مرموقا في الحياة .

«أنك تحسن اختيار ملابسك ، وتحسن الكلام ، ولك شخصية قوية ، وأنت قادر علي النجاح ، وعلي اسعاد نفسك» ولا تقل للطفل «بس يا ولد أنت شره وفجعان ؛ أو أنت كسول، أو لا تكن كسولا ، حتي لا ينطبع في عقل الطفل انه كسول أو شره أو ضعيف . فاحفر في أقوالك مع الأطفال ، وشجعهم بكلمات فيها معاني القوة والرجولة والنجاح وحب الخير وحب الرياضة ، وحب العمل ، والنظافة ، والقدرة علي حل مشاكلهم بأنفسهم وهذا أيضا ما يحدث للانسان نفسه ، فاذا كان كثير الشكوى لأصدقائه ، أو كلما سأل أحد عن صحته قال «والله تعبنا ، أو عيان ، أو صحتي مش ولا بد » . فان تكرار هذه الكلمات عن نفسك توحي لك من حيث لا تدري بمعناها ، فتقعد ملوما وأنت المسبب .

ونصح القاريء ان يبتعد عن مجالسة الضعفاء وكثيري الشكوى، والمرضي ، والمتمارضين ، والذين يشعرون باليأس أو الحزن ، أو الاكتئاب ، والقلقين ، وذوى الوجوه الجامدة الكثرة ، حتي لا تدخل في دائرتهم ودنياهم .وعليك أن تجالس المرحين والرياضيين وذوى الميول القوية ، والاصحاء ، وذوى الشخصيات البارزة والسعداء من الناس .

واذا تصادف ان وقعت فريسة للغيرة أو القلق ، أو الغضب ، أو الخوف ، أو الحقد لأحد من الناس ، فحول انتباهك بمرعة

الى العكس ، واشغل نفسك فوراً بالرياضة ، أو تسلية ، أو الارتحال مع جماعة من الأصدقاء ، أو رحلة سياحية ، واشغل كل وقتك وكل دقيقة في شيء مفرح أو منشط ، أو في عمل الخير ، حتي تعود اليك طبيعتك الهادئة .

وعليك ان تدرس نفسك من وقت الي آخر ، وتحلل ما ينتابك من تغير ، وادرس ما سبق لك من أحوال أو أحزان ، وأفراح وضيق وقلق ، واكتئاب ، وكيف تخلصت منها ، واخرج من هذا التحليل لمعرفة نفسك وأحوالها ، وتخلص من السلبيات والمضايقات والأحزان في سرعة ، بأن تتصور عكسها ، فإذا كنت خجولاً أو ضعيف الثقة بنفسك ، قصور لنفسك كيف يكون الرجل الجريء الواثق من نفسه ، ومثل هذه الشخصية ، وإذا كنت ثائر الأعصاب ، فصور نفسك الرجل الهادئ الأعصاب ، وقل لنفسك «الابد ان أعيش هادئ الأعصاب ، هادئ النفس ، وتصور الرجل الهادئ القوى الأعصاب المرح ، ومثله امام المرأة ثم كرر التمثيل حتي تتقن هذه الشخصية ، كيف يعيش وكيف بتكلم وكيف يعمل ، وكيف يقابل الناس .

وقل لنفسك ، سأضحك كل يوم رغم كل شيء ، وسأبتهج وأفرح ، واثق في نفس ، وأحب الحياة وأحب الناس ، واعاشر الناس في هدوء وثقة ومرح ، وسيكون هذا حالي في كل يوم وفي كل وقت ، مهما قابلني من متاعب الحياة ، وخذ الحياة تسلية ومعرفة وكن حلال العقد ، وانظر الي الحياة من النواحي الجميلة وانظر الي كل المشاكل التي تعترضك علي انها امتحان وأنت سوف تنجح في حل هذه المشاكل ، وان لكل شيء حل أو بديلاً . وان جميع الناس لديها من المشكلات مثلك بل وأكثر .

وكن عملياً في تفكيرك ، ولا تعيش في الخيال ، بل كن واقعياً ، فلا تفكر في أنك ستعثر علي كنز مدفون ، أو ينزل لك من السماء ما تشتهي بل كن أنت الخالق للفرص ، والخالق للمال ، والمبدع لشيء ما ... حاول ان تتقن عملك وان تكون خبيراً في شيء ما مهما كان بسيطاً ، فهذا مما يسعدك ، ويزيد من اهتمامك بالحياة ، ومن ثقتك في نفسك ، ولا تشعر بأي ضعف جسماني أو عقلي ،

أو معنوى ، أو جنسى ، بل كن أنت الأقوى ، وأوحى الي نفسك بأنك الرجل القوى ، القادر وأعرف ان كنوز الحياة كثيرة ومتوفرة لمن يبحث عنها ، فالذهب في أعماق الأرض في انتظار من يخرجها وينظفه وينقله ، وحولك الكثير من الفرص المتاحة ، فانظر جيدا ولا تكن سطحيا .

احفظ عن ظهر قلب كل ما تحبه وترضاه ، وكرره مرارا حتي ينطبع فلا عقلك الباطن ، وأرجع اليه من وقت الي آخر ، واذكره دائما حتي تقوى ذاكرتك وتكون لديك حصيلة من القصص أو الشعر أو الحكايات الطريفة ، ترويها لأصحابك وتجعل وقتهم مرحا .

وأقدم للقارئ مجموعة من الكلمات والجمل الالاحائية ، ليستعملها أو ينظم مثلتها ...

ففي طلب الصحة :

قل ان صحتي جيدة ، وحواسي الخمس تؤدي عملها كاملا ، وأنا امضغ طعامي جيدا حتي أحوله الي عصارة تتحول الي دماء نقية تجدد جسمي وتجدد جميع خلايا جسمي وعقلي ، وتمدني بالنشاط والحيوية والقوة ، وأنا اتنفس في هدوء وعمق ، وأنا نوما عميقا ، يريح أعصابي . وأنا أمارس رياضتي المحبوبة في موعدها حتي أنشط نفسي واستعيد شبابي وان كنت مريضا في يوم من الايام فقل «ان مرضي سوف يزول تدريجيا وسوف أعود الي نشاطي وصحتي وعافيتي بفضل الله » .

وللثقة بالنفس :

أنا اثق بنفسي دائما وأنجح في كل عملي ، وأعمل واجبي بما يرضي الله والناس ، وأنا احترم شرفي كما احترم شرف الناس ، ولن أكون لصا أو مجرما أو مرتشيا ، بل سأكون دائما الرجل الصادق الشريف ، فاحترم نفسي ويحترمني الناس ويثقون بي وأنا أستطيع مساعدة الناس الذين يطلبون مساعدتي بقدر ما يمكن دون كسل

أو هروب أو تخاذل . وأنا فاعل خير ولا أؤذى أحدا وكلّي ثقة
بنفسي . الخ ...

للسعادة :

ولكي تتعلم كيف تكون سعيدا ردد هذه الكلمات والأفكار كلما
أمكنتك ذلك وابتسم للحياة اني اتنفس في هدوء وعمق وصدرى
منشرح ، وأرى النور يملأ الكون بهجة وهناء ، وأنا مغمور بهذه
البهجة وهذا الهناء ، واتمنع والحمد لله بصحة جيدة ، واني لا التفت
الى الأمور الصغيرة التافهة ، وإذا اعترضت حياتي فلا ابالي بها لأنها
صغائر لا تستأهل الاهتمام بها ، واني أعيش عيشة راضية ، وأنا سعيد
بحياتي ، ولا أرى الا كل ما هو جميل في الحياة وفي الناس ، وان
قلبي يصفح عن أخطاء الناس ، ولا اكره أحدا والجميع يعرف في
ذلك ، وأنا مرح وأحب المرح ، وأحب عمل الخير في أى وجه من
وجوه الحياة ، ولي ابتسامة ظريفة يحبها الناس . وكل حادث
أو فشل أو مضايقة تصادفني أقابلها بهدوء وعدم اكتراث أو غضب ،
لاني أود من كل قلبي ان أعيش سعيدا مبتهجا ، وان حزنت لأمر
من أمور الدنيا ، فحزني سطحي لا يؤثر في أعصابي أو عقلي ، لاني
لا أحب ان أؤذى نفسي بهم أو غم فالحياة حولي جميلة وأنا مبتهج
بها وسعيد في أعماق نفسي ، مهما كانت أحوال الدنيا .

وإذا أردت أيها القارئ ان تنضم الي جمعية يوجبة ، فانصحك
بالانضمام الي «جمعية تنمية الوعي الانساني» ومقرها شارع الجمهورية
رقم (٥٠) ، ويجتمع أعضاؤها بعد ظهر يوم الأربعاء من كل أسبوع .

وهي ذات نشاط فكري وفلسفي ، وتصوفي ، ويوجي . وهناك
جمعيات أخرى ثقافية وفلسفية ودينية ، وهناك نوادى رياضية
 واجتماعية كثيرة فابحث عما يسعدك ويلائم ذوقك .

والفنان الشهير صلاح طاهر ، لديه صالون اجتماعي وثقافي
و ديني . وإذا كنت ترغب في المعرفة الدينية فهناك جماعة البرهانية ،

والطريقة العمرية ، والطريقة الرفاعية ، وغيرها من الطرق الصوفية ،
التي تجمع أفاضل الناس ...

فالاندماج مع هذه الجماعات يشغلك عن متاهات الحياة والفراغ
المضلل ، وهناك الجمعية الروحية الاسلامية بالحطمية ، وهناك
الجمعيات الخيرية التي تساعد المسنين ، وفاقدى الابصار والمعوقين ،
وجماعة الروتارى ، والهلال الأحمر ، وجدعيات الاسعاف وغيرها من
الجمعيات التي تقدم الخدمات المختلفة ، واعلم أن خدمة الناس
ومعاشرة الناس هي أحسن الدواء لشفاء الأنفس المتعبة ، والضلالة
الشاردة ...

الفصل الرابع

الايحاء الذاتي

الايحاء الذاتي ، هو الطبيب المعالج في داخل الانسان ، هو قوة عظيمة لها تأثير مغناطيسي علي صحة الانسان ونفسيته وهو طريق سهل لكسب الصحة النفسية والسعادة وبه يتعلم الانسان كيف يتخلص من الغضب ، والحقد ، والحسد والغيرة ، والبغضاء ، والمخاوف الملحة ، والوساوس والشك في الناس ، ويحارب ضعف الشخصية ، ويقوى الثقة بالنفس ، ويحارب القلق وجميع النوازع الهدامة والأفكار السلبية ، والأحزان ، والاكتئاب والمرض، وبالايحاء يمكن للانسان ان يغير من صفاته الغير مرغوب فيها ويخلق من نفسه انسان جديد قوى وسعيد .

والعقل هو الاداة المستخدمة في الايحاء ، والعقل الباطن هو الأرض الطيبة التي يزرع فيها الانسان الكلمات الطيبة ، ويروبوها يوميا بالايحاء حتي تتخلق الكلمات في الاعماق وتنمو ، كما ينمو النبات من البذرة ويترعرع ، ويزداد نموا ، حتي يصبح شجرة ، أصلها ثابت وفرعها في السماء .

ويستخدم الايحاء الذاتي في تحقيق طلبات الانسان المحددة ، كطلب الشفاء من الأمراض ، أو نوال مأرب معين ، أو طلب النجاح في مهمة ما ، أو تغيير عادة سيئة الي عادة طيبة ، أو تغيير الخجل الي قوة وثقة بالنفس ، أو ابطال عادة ضارة كالتدخين ، أو شرب الخمر ، أو المخدرات أو الفشل في الأعمال الي غير ذلك من الصفات .

وقد يحدث الايحاء من شخص الي آخر ، أو من الطبيب المعالج ، أو من واعظ ديني ، أو بطريق الايمان والصلاة .

يتم الايحاء تدريجيا يوما بعد يوم حتي يتغلغل في الاعماق ، فلا تكن غير مؤمنا بالايحاء اذا لم يحدث من أول وهلة ، بل مع الصبر والايمان والتكرار سوف تصل الي تحقيق مأربك .

ويجب لنجاح الايحاء ان تكون الكلمات لها قوة ، أو نغم ايقاعي ، أو مدلول واضح ومختصر ، أو كلمات لها مدلول يشير الي التدرج وذلك عند طلب الشفاء ، فتقول مثلا «ان صحتي تتحسن كل يوم ، وأنا أتماثل الي الشفاء » « اني أشعر بالتحسن كل يوم » « اني أشكر الله مانح الشفاء » « أنا اليوم أحسن من الامس » «وأشعر بزيادة نشاطي وقوتي » - وهكذا ...

ولكي ينجح الايحاء يجب اتباع نظام معين ، ويجب الايمان الكامل بان الايحاء سينجح ، ويجب اختيار المكان المناسب والوقت المناسب للايحاء .

ويجب تحديد الايحاء في وصف واحد فقط ، فكثره الطلبات لا تجدى ، فمثلا لا تطلب الصحة والسعادة والنجاح في كل شيء ، والهدوء والسلام والقوة والشفاء وغيرها من الطلبات . انما اذا أردت نجاح الايحاء فيجب تحديد المطلوب في شيء واحد فقط فمثلا اذا أردت السعادة ، فليكن مطلبك هو السعادة ، وذلك بأن توحى الي نفسك بأن السعادة تغمر قلبك ، وأن الحياة جميلة ، وانك سعيد بحياتك ، والله مهما حدث من تقلبات الحياة ، فأنت سعيد في أعماق قلبك وأعماق نفسك ، وأن عقلك لا يفكر الا في كل ما هو مسعد وسعيد ، وأن الحياة كلها بهجة وسرور وأنه ان جاء ما يكدر الحياة من أحوال الدنيا ، فانها لا تدخل في عقلي ولا تترسب في أعماقي ، فأنا أنظر الي هذه الظروف في بساطة ، ولا أغضب من ظروف الحياة ، فهذا هو حال الدنيا ، أما أنا فقد حصنت نفسي بوافر من السعادة التي تملأ قلبي ، وتغمر نفسي .

فانما ما جال في فكري كل هذه المعرفة ، فاجلس وحدك مع نفسك وردد كلمة « السعادة تملأ قلبي » ومع هذا الترديد الهادى ، استشعر أنك سعيد وابتسم للحياة . وبمرور الوقت سوف تتغير صفاتك السلبية ، وسوف تشجر بهذه السعادة الدفينة في داخلك .

وأحسن أوقات الايحاء الذاتي قبل النوم ، عند الرغبة في
النعاس .

فاسترخي جيدا كما تعلمت ، ثم ردد كلمة الايحاء في هدوء بصوت
العقل ، أو صوت هادىء لا يسمعه الا أنت ، واستمر في التردد
حتى تدخل في النعاس ، وبذلك يستمر العقل الباطن في تثبيت
الايحاء في داخلك وبالتكرار اليومي تصل الي بغيتك .

وتأكد ان الايحاء الذاتي ، له قوة عظيمة ، تؤهلك بالايمان الي
كل ما تصبو اليه ، فكن مؤمنا تنفع نفسك وتنفع أسرتك ، وتمتاز
في الحياة .

وهناك أوقات كثيرة يمكنك خلقها لعمل الايحاء ، وهي ساعات
الاستهواء ، وساعات الهدوء النفسي ، وساعات ما بين اليقظة والنوم ،
وقد تخلق أنت وقتا هادئا وتنظر الي شيء ما مما حولك نظرة بسيطة
دون عمق أو تركيز ، وبذلك يكون العقل مهيبا الي استقبال كلمة
الايحاء ، التي ترددها كالمحفوظات لمدة لا تقل عن عشرين دقيقة .
وبعد ذلك يجب ان تظل محتفظا بالفكرة طوال يومك ، أو بقدر
الامكان . وكلما توقفت عن التردد انتبه ثانيا وعد الي التردد حتي
تتم الوقت .

كما ان من الاوقات الصالحة للايحاء ، عندما تصحو من النوم
في الصباح وقبل ان تفتح عينيك ، وأنت في حالة ما بين اليقظة
والنوم وان شئت يا عزيزى القارىء ان تعرف المزيد عن الايحاء
الذاتي فارجع الي كتابنا (اليوجا ينبوع السعادة) الباب الثالث
والباب الرابع .

مركب النقص

ينشأ مركب النقص بسبب عقد نفسية منذ الصغر ، فاذا قالت
الأم أو الأب للطفل «أنت مازلت صغير لا تفعل هذا أو ذاك ،

أو لا يمكنك فعل هذا» . أو «أفعل فقط ما أقوله لك ، ولا تناقشي ، فأنت مازلت صغير لا تفهم شيئاً فيقال له ، «أنت لسه ولد» ، وإذا أراد شاب صغير من سن الثامنة عشر ليتزوج فيقال له «أنت لسه ما عرفتس الستات طول بالك لما تفهم الدنيا وتعرف الستات وهكذا ...»

فعندما يكبر هذا الطفل أو الغلام ، يلزمه الشعور بالعجز ، ويغمره مركب النقص ، فلا يكون قادراً علي التصرف بجرأة ، ويظل متردداً ضعيف الشخصية ، غير قادراً علي التصرف في كثير من أمور حياته .

والصواب ان نمتنع عن اظهار عجز الطفل أو صغر سنه ، وانما نقول له أنت في طريق النمو والقوة ، وسوف تتعود علي فعل كل شيء في وقته وكلما كبرت ستعرف أكثر وتتصرف أحسن وتفوز بكل ما تريد بفضل قوتك وشجاعتك وحسن تصرفك ، وتسعد في الحياة .

تدريب القمة في وحدة الوجود

ان الوجود يمثل نفس واحدة ، في مظهرها التعدد . فكل ما في الوجود من أنواع الحياة ، التي تبدو في ظاهرها أنواع متباينة ، غير أن مصدر جميع الحياة واحد ، فهناك وحدة حياة في كل شيء .

وكذلك كل ما في الكون من مواد مختلفة هي في الحقيقة ذات أصل واحد ورياط واحد ، ثم تفتقت ، وكما أشار الي ذلك القرآن العظيم في الآية (٢٠) في قوله تعالى «أو لم ير الذين كفروا أن السموات والأرض كانتا رتقا ففتقناهما ، وجعلنا من الماء كل شيء حي» .

وكذلك الطاقة الكونية ، هي طاقة واحدة تستمد منها جميع أنواع الطاقات المعروفة في الكون والغير معروف حالياً تستمد منها طاقتها .

وكذلك يوجد عقل كوني واحد ، ثم تداني العقل الأول وظهر منه عقل ثاني وثالث ورابع ، واستمر تداني العقول وتفرعها وتنوعها الي مالا نهاية له ، ولا يمكن حصره .

ويغمر هذا الوجود اللانهائي روح واحدة ، انبثقت منها جميع أنواع الحياة الروحية ، الظاهر منها والباطن .

فان أردت أيها الانسان أن تملك وجودك ، فعليك أن تغرس في نفسك هذه الوحدة .

فقل (١) - ان جسمي المادى في وحدة قوية مع وحدة الوجود المادى ، واستشعر هذه الوحدة وهذا الارتباط علي الذوام ، وتخيل أنك جبل قوى لا يمكن قهره .

٢ - ان ما في من طاقة وقوة هي من طاقة الوجود الكونية ، والقوة الأذلية الدائمة الوجود ، واستشعر في نفسك هذه الطاقة والقوة الكونية .

٣ - ان عقلي ، هو وحدة من وحدات العقل الكوني اللانهائي الوجود ، واستشعر هذه الوحدة العقلية ، والامتص منها رجاحة التفكير وانطلاقه حتي تبلغ الحكمة ... وأعلم أن جميع الحكماء ، والمخترعين ، قد نهلوا من هذا العقل الكوني ، فادخل بعمق في عقلك وأغمض عينيك ، وتوحد مع العقل الكوني .

٤ - ان حياتي في وحدة تامة مع الحياة الكونية ، واستشعر في نفسك ، وحدة الحياة ، فأنت مركزا للحياة ، ولك أهمية كبرى مهما كان عملك صغيرا ...

٥ - ان روحي وروح الوجود الكلية ، في وحدة تامة لا انفصام لها .

٦ - أنا وكلية الوجود في وحدة تامة ، لا فصل فيها ولا قطع ،
استشعر هذه الوحدة ، وكن حاضرا بذاتك ، لا تغيب أو تتلاشي... .

كن قويا واستشعر وجودك الحي ...

التدريب

اغض عينيك واجلس معتدلا ، بحيث يكون العمود الفقري في
استقامة تامة ، ولا تكن مشدود الأعصاب ، بل كن هادئا تماما ،
وأنت في مكان وحدك ، بعيدا عن الصخب ، وتنفس في هدوء
وعمق ، ثم أدخل في موقف من المواقف الستة السابق ذكرها علي
حدة ، واستشعر في عمق تلك الحال ، مع الشعور بالتواجد القوى .
وذلك لمدة عشرين دقيقة .

نوع كل يوم بند منها ان شئت ، أو تخير الحال الذي تريده
وامتصر عليه .

وفي نهاية التدريب قل لنفسك عقليا دون صوت :

أنا مركز قوة ... (وردد عدة مرات) استشعر القوة في ذاتك... .
أنا مركز وعي ومعرفة ... (وردد عدة مرات) .
أنا مركز هدوء وسلام نفسي ... عكرر عدة مرات) واستشعر
الهدوء ...

أنا مركز للحب الصافي ... (ردد عدة مرات) كن مبتسما
وافتح قلبك ...

أنا مغمور بقوة الله ... (ردد ما شاء لك الوقت) واستشعر
قوة الله ...

أنا مغمور بحكمة الله ... (ردد ما شاء لك الوقت) .

أنا مغمور برحمة الله ... (ردد ما شاء لك الوقت) .

أنا في كنف الله .. (حاول ان تكون في كنف الله كل الوقت) .

إذا دأومت علي هذا التدريب يوميا ، سوف ترى العجب .

الفصل الخامس

قوة الإرادة والتصميم

واتوج ما فات من قوانين وتوجيهات بقانون هام هو قانون
قوة الإرادة .

وقوة الإرادة هي القوة الذاتية التي تكمن في أعماق كل إنسان ،
ولكن أكثر الناس عنها غافلون تائهون ، ولذلك نرى قلة من الناس
في صدارة القيادة ، أوهم رؤساء ذوى همة وفاعلية محركة ، انهم
صفوة من الناس ترى في حركاتهم همة ، وفي أعمالهم قوة دفع
لأنفسهم ولن هم حولهم ، ولن هم في خدمتهم ، وترى في
أعينهم بريقا ، وفي قساماتهم قوة مؤثرة .

إن هذه الإرادة الكامنة في كل إنسان يمكن أحيائها بالتدريب
العملي ، والتدريب العقلي ، فهي قوة خلاقة لا حدود لها ، لأنها
من قوة الله ، الله سبحانه وتعالى يحب من عباده أن يتصفوا بهذه
القوة ، وأن يعملوا بها حيث قال «وقل «اعملوا فسيرى الله عملكم
والمؤمنين» وقيل «إن الله يساعد الذين يساعدون أنفسهم» فلماذا
لا تخلق في نفسك هذه الإرادة ، وبمعنى آخر لماذا لا تبحث عنها
في أعماق نفسك ، وتدفع بها الي الحياة ، ولا تكن أمعة أو تسير
في الحياة كالريشة في مهب الريح تدفع بها هنا وهناك بغير هدف .

إن الله سبحانه وتعالى هو الفعال لما يريد ، وقد أعطي هذه
الإرادة الي مخلوقاته ، لكي يفعلوا ما يريدون ، وهو معهم يشهد
بما يعملون ، ويقول لعباده انني وهبتكم هذه الطاقة، وهذه الإرادة ،
لكي تعملوا وتشيدوا ، وتدفعوا الحياة دفعا ، وأنا كفيل بأن أنفذ لكم
مشيئتكم ، وأرادتكم لكي تسير عجلة الحياة ولا تتوقف ، واني
لا أحب الكسالى ، والتائهون الذين لا يعرفون طريقهم ، والذين

يذامون ويتواكلون ظنا منهم أنني أفعل لهم ما يشتهون ، انهم كالدواب بل أشد خوفا ، ينتظرون من يسوقهم بالعصا ومن يطعمهم ، ولكن الانسان خلق بوعي آخر ، فهو خليفة الله في الارض ، يعمل بالارادة ويحقق ما يريد والله يحقق معه ما يريد .

والانسان بغير ارادة مسلوب العقل ، عاجز عن العمل البناء . ومن لا ارادة له فهو ملك الشيطان وتحت رحمته يفعل به ما يريد ، ويحركه كيف شاء ويدفع به الي المعاصي والخواف والي أسفل سافلين ، لقد حل الشيطان فيه ، وجعل منه سخرية الحياة ، وعاش حياته في الضياع والقلق والخوف والفصام والمرض العصبي ، والمرض النفسي ، والضياع .

والانسان هو نفسه المسئول عن حياته ، وعن تصرفاته ، لأن الله خلق الانسان واعطاه ارادة التصرف والعمل ، فتخاذل وتكاسل وهرب ، ولم يكن له عزيمة ، ففقد هذه الامانة العظيمة المعطاه له منحه من الخالق ، ليكون خليفة له في الارض .

ولكي ينمي الانسان هذه القوة ، يجب عليه أن يدرب نفسه في هدوء ، المرة تلو المرة في أعمال صغيرة حتي ينجح ثم يختار تدريبات أكثر قوة حتي تزداد ارادته شيئا فشيئا ، حتي يصل الي القدرة علي التصميم في اعمال أكثر قوة ومشروعات عظيمة تعود عليه وعلي البشرية بالخير الوفير ، ولكي تخلق في نفسك قوة الارادة عليك بالتدريبات التالية :

تدريبات (١)

إذا اشتاقت نفسك الي طعام من السكريات والحلويات ، فعاند نفسك وقل لها سوف امتنع عن هذه المأكولات في الوقت الحاضر ، وسوف اتناول طعاما آخر بغير السكريات واستمر علي هذا طوال يومك ، وصمم .

تدريب (٢)

إذا اشتاقت نفسك الي طعام من المملحات أو المخللات ، فعاند نفسك وامتنع ، وتناول طعاما حلوا أو طعاما غير مملح ، واستمر طوال يومك ، وكافح كل رغبة لتذوق المملحات .

تدريب (٣)

إذا كنت تخشي المرور من طريق معين ، فعاند نفسك ومر من هذا الطريق عدة مرات ، ولا تخف من شيء .

تدريب (٤)

إذا كنت تخاف ركوب (الاسانسير) أو الطائرة أو غيرها فعاند نفسك واجبرها علي الصعود في الاسانسير أو ركوب الطائرة أو أى مواصلة تخافها .

تدريب (٥)

إذا أعجبك شيء وأردت شراؤه ، فعاند نفسك ولا تشتتر به في هذا اليوم ، الا اذا كان من الدواء أو شيء أنت في شدة الحاجة اليه .

تدريب (٦)

إذا كنت تكره انسان لسبب أو آخر ، فعاند نفسك واذهب وتودد اليه ، أو أطلبه فى التليفون ، أو تسامح معه .

تدريب (٧)

إذا كنت تخشي مواجهة رئيسك ، فصمم علي أن تقابله كل صباح بابتسامة وتقرأه السلام .

تدريب (٨)

إذا سرت في الطريق وشعرت بالتعب ، فعاند نفسك ولا تتوقف
أو تستريح ، وحاول أن تسير قدرا آخر من الطريق بالرغم من تعبك .

تدريب (٩)

إذا كنت كثير الكلام فعاند نفسك ، وانقطع عن الكلام يوم بأكمله .

تدريب (١٠)

إذا كنت دائم الاكتئاب (والتبؤيد) ، فعاند نفسك وابتسم لكل
من يقابلك ، وابتسم للطبيعة ، وابتسم لله . واستمر على هذا
التدريب لمدة اسبوع بل لمدة شهر وسوف نرى كيف تغير حالك .

تدريب (١١)

إذا كنت دائم التنقل من مكان الي آخر بسبب القلق ، أو بسبب
الضيق، فعاند نفسك واجلس في مكان واحد بضع ساعات رغم أنفك .

تدريب (١٢)

إذا كنت تحب الوحدة وسجنت نفسك في غرفتك ، فعاند نفسك
واخرج الي المجتمع والي الناس ، واجلس مع الاصدقاء في النادي
أو أي مكان ، وإذا لم يكن لك اصدقاء فاخلق صداقات جديدة .

تدريب (١٣)

إذا كنت تخشي الجلوس أو النوم في الظلام ، فعاند نفسك
واجلس في غرفة مظلمة ، بضع ساعات ، وقل لنفسك أنا لا أخاف
الظلام ، فالظلام والنور سيان ، وأنا أقبل الظلام كما أقبل النور .

تدريب (١٤)

إذا كنت تخشى الزواج لسبب أو آخر فعاند نفسك وتخير زوجه مناسبة ، وحاول دائما أن تحبها وترعاها وتسعد بوجودها معك ، ولا تكفر بالحياة .

تدريب (١٥)

إذا كنت من هواة الجلوس أمام التلفزيون لمشاهدة المسلسلات أو غيرها ، فعاند نفسك ولا تشاهد التلفزيون يوما ، ثم زده الي يومين ثم ثلاث وهكذا ... وحول وقتك الي عمل آخر فيه خدمة لبيتك أو لعملك أو لمساعدة انسان وهكذا ...

تدريب (١٦)

عود نفسك علي أن تصحو وتنام في موعد محدد لا تهين عنه مهما كانت الظروف .

تدريب (١٧)

حاول ان تصوم في كل اشبوع يوما لا تأكل فيه ، بل تعيش علي الماء ، أو عصير الفواكه ان لم تقدر علي الماء القراح ، وذلك من الفجر الي فجر اليوم التالي .

تدريب (١٨)

اجلس علي مقعد واغمض عينيك لمدة عشر دقائق واعط أمرا لجسمك بأن لا يتحرك أبدا مهما وقفت ذبابة علي وجهك أو شعرت بالملل . ثم زد المدة كل يوم حتي تتمكن من الجلوس لمدة ساعة كاملة دون أى حركة .

تدريب (١٩)

اجلس وضع أمامك كوب من الماء ، أو طبق أو فازه أو وردة أو تمثال أو غير ذلك ، وانظر اليه بدقة دون أن ترمش أو تتحرك ، ودون أن يتحول فكرك عن هذا الشيء مطلقا لمدة عشر دقائق ثم زدها كل يوم حتي تتمكن من الجلوس ساعة .

تدريب (٢٠)

اجلس في هدوء وحدك وردد كلمة (أوم) بصوت هادئ بحيث تشعر بذذبتها في صدرك لمدة نصف ساعة .

تدريب (٢١)

اجلس في هدوء وردد كلمات (سلام قولاً من رب رحيم) لمدة نصف ساعة مع الشعور بالسلام والطمأنينة تماما .

تدريب (٢٢)

اجلس علي مقعد ، ومد يدك اليسرى أمامك وأصبعك السبابة ممتدا وباقي الأصابع مضمومة ، ثم وجه أصبعك الي شيء ما في الغرفة (أى شيء) ، واستمر عشر دقائق ثم زده في اليوم التالي الي ٢٠ دقيقة ، ثم نصف ساعة ، ثم استرح ، دون الشعور بالتعب أو الملل .

تدريب (٢٣)

اجلس في هدوء ، واغمض عينيك ، ثم وجه الفكر الي نقطة في منتصف الحاجبين واستمر دقائق ، ثم زدها الي عشر ثم عشرين ثم نصف ساعة حتي تصل الي ساعة من الزمن ، دون أن تحول فكرك عن هذه النقطة بين حاجبيك . يكرر لمدة شهر .

هذه التدريبات وان بدت بسيطة الا أنها وسائل فعالة لتقوية ارادتك ، مع الاستمرار والتدريب .

ولتقوية المخيلة

تدريب (١)

اجلس واغمض عينيك ، وتذكر شجرة كنت قد رأيته وحاول ان تراها في مخيلتك كما هي ، لمدة ٢٠ دقيقة .

تدريب (٢)

كرر التدريب السابق مع أشياء في منزلك .

تدريب (٣)

أحفظ شكل رجل تحب شخصيته ، واذهب الي المنزل واجلس في هوء وحاول ان تراه في مخيلتك بنفس اللباس والملامح لمدة عشرين دقيقة .

تدريب (٤)

كرر التدريب مع صورتك ، أو مع شكلك وأنت تنظر في المرآة واستمر في رؤية نفسك لمدة عشرين دقيقة . وأنت مغمض العينين .

تدريب (٥)

اذا كنت قد سافرت الي الريف ، أو الي خارج البلاد فأجلس وحدك في هدوء ، وتخيل تلك المشاهدة بدقة وكأنك تراها الآن ، وكلما شرد فكرك الي شيء آخر ، أعده الي هذه المشاهد ، مع ترتيب الرؤية بحيث تظهر كأنها فلم سينمائي ، وتتابع الاحداث كما شاهدتها أول مرة .

استمر نصف ساعة في تأمل وهدوء :

تدريب (٦)

تخير في منزلك صورة زيتية ، أو صورة ما باللون الابيض والأسود ، وانظر اليها مليا ، ثم أغمض عينيك وتخيل هذه الصورة بدقة حتي تراها في مخيلتك واستمر ١٥ دقيقة .

تدريب (٧)

كرر التدريب السابق مع صورة ملونة منها عدة أشكال ، وحاول ان تراها في مخيلتك جزءا ، ثم صورها في مخيلتك كلها مرة واحدة حتي تستوعبها بدقة ، واستمر عشر دقائق .

تدريب (٨)

قف أمام شباك عرض (فاترينة) بها ملابس أو كتب أو لعب أطفال ، أو هدايا . وانظر الي تلك الأشياء كل علي حدة لحظات حتي تحفظه ثم اغمض عينيك واستدر بظهرك ، وحاول ان ترى هذه المعروضات بدقة ، وإذا لم تقدر فأعد الكرة مرات حتي تتقن التخيل .

وفي ختام هذا الكتاب أقدم مجموعة من النصائح للشباب لتكون منهجا وطريقا في الحياة الي السعادة والكمال .

١ - تأكد ان الحياة جميلة وهي كالسمفونية الموسيقية ، والانسان هو المحرك (المايسترو) الذي ينظم ايقاعها . فنظم ضربات قلبك مع أنغام الحياة .

٢ - اخرج من حيز القول والتمني والاحلام ، وادخل حيز العمل الجاد وحرك حياتك فانت المحرك لاهداث الحياة .

٣ - لا تهرب من واقع الحياة ، فهناك أحوال يضطر فيها

الانسان الي مواجهة الواقع والقتال دفاعا عن وجوده وسعادته ،
فلماذا لا تكن شجاعا وتقاتل الاحداث من أجل سعادتك .

٤ - تحمس لكل عمل تكلف به ، أو ترغبه ، فالحماس
سر النجاح ،

٥ - قف كل صباح أمام النافذة ، واستنشق في عمق الهواء ،
وقل لنفسك في هذا اليوم سأكون نجما لامعا في كل تصرفاتي وكلماتي
وحركاتي وأعمالي» .

٦ - واجه الناس بشجاعة ، وثقة ، وانظر في عيونهم ،
يخضعون لك .

٧ - عش في الدنيا مكافحا ومغامرا كأنك رحالة في غابة
استوائية ، وكن مسلحا بالعلم والمعرفة ، فسوف تقابل في الحياة
ذئاب من البشر ، كما هم في الغابة ، وعليك ان تقابل وتنتصر .

٩ - اذا عرفت هدفك في الحياة ، فسوف تهز السماء والأرض
للحصول علي ما تريد وتصل الي أهدافك ، وتشبع رغباتك في
الحياة .

١٠ - اذا قال لك انسان ان هذا العمل لا يمكن تحقيقه أو من
الصعب تحقيقه فقل له لا يوجد مستحيل ، فكل شيء ممكن بالجهد
والمثابرة .

١١ - اذا وضعتك الظروف في عمل لا تحبه ، فقل لنفسك ،
هذا لا يهم ، انما المهم ان العمل وانجح وانتفوق ، وأكون حجة في
العمل ، وأكون محبوبا .

١٢ - اكسب ثقة رؤسائك ومرؤوسيك ، تكسب الحياة .

١٣ - الناس تحب الشخص ذو الأفكار النافعة ، فكن واحدا منهم .

١٤ - تخصص في شيء ما حتي تصبح خبيرا مرموقا .

١٥ - تكلم بالخير والا فاسكت .

١٦ اعتني بملابسك وكن نظيفا يحبك الناس ، ويضعوك في المكان اللائق .

١٧ - امتدح الناس دون تملق أو مبالغة ، فالناس تحب المديح .

١٨ - اذا أردت ان تكسب رجلا أو زميلا ، فحاول ان تجعله يعتقد انك صديقه الحميم .

١٩ - ثق في نفسك ثقة تامة ، فأنت مثل سائر الناس ، بل قد تكون أحسنهم .

٢٠ - تقبل كل مشاكلك بهدوء وصبر ثم افحصها ، واخرج منها بخبرة .

٢١ - حاول ان تنسق كل ما هو حولك ، لتخلق جوا من الجمال والمتعة .

٢٢ - لا تمارضوا فتمرضوا فتموتوا انها حكمة الرسول .

٢٣ - تعلم ان تصنع شيئا جديدا ، أو طعاما لذيذا ، أو شرايا ممتازا ، أو تصلح ما يتلف في بيتك ، وكن صاحب أفكار ، وصانع حياة .

٢٤ - نحن صناع الحياة ، فكن واحدا من صناع الحياة ، وابتكر شيئا جديدا ، والصنع حياة سعيدة ناجحة .

٢٥ - أكتب برنامجا لما تريده ، وحاول ان تنفذه ، وكلما نفذت فقره ، حاول تنفيذ التالية ، وسوف تشعر بالسعادة في كل خطوة من الخطوات ، التي تنجح فيها .

٢٦ - ابتسم دائما ، فالابتسامة سر النجاح .

٢٧ - أحسن كتاب تتعلم منه هو الدنيا .

٢٨ - أحسن معلم يعلمنا هو الزمن ، ومرور الأحداث ، والأيام .

٢٩ - أحسن صاحب لك هو الله ، وأحسن واعظ هو الضمير .

٣٠ - قلوبنا تصدأ اذا خلت من الحب ، فاملا قلبك بحب الناس وحب الحياة ، وحب واهب الحياة ...

٣١ - تفاعل دائما ، فالتفاعل يجلب الخير .

٣٢ - راقب عقلك وسيطر عليه ، ولا تجعله يسيطر عليك ، فهو مخلوق لمصلحتك ولخدمتك .

٣٣ - حاول دائما ان تحل مشاكلك فورا دون تسويف ، وأعلم انه لن يحل مشاكلك الا أنت ، فأنت أعرف بنفسك من غيرك .

٣٤ - احذف من عقلك كلمة (لا أستطيع) وضع مكانها (أستطيع وأقدر) .

٣٥ - اياك ان تنهار من أول صدمة أو لطمة من لطومات الحياة .

٣٦ - انظر الي نفسك دائما علي انك شخص قوى ومتصرف وناجح .

٣٧ - لا تهرب من الحياة والناس وتنطوى علي نفسك ، بل غامر في الحياة واندمج مع الناس وصاحبهم .

٣٨ - لا تكن كثير الشكوى ، فالناس لا تحب الهموم .

٣٩ - ابتسم في اليوم خمسون ابتسامة وفي الأسبوع ثلاثمائة ابتسامة ، وفي الشهر الف ابتسامة ، مهما كانت الأحوال .

٤٠ - إذا أردت ان تسعد فعليك ان تسعد الآخرين أولا .

٤١ - أكثر من ذكر الله ، ولا تكن من الغافلين ، فهو القائل
«ومن ينني عن ذكرى فان له معيشة دنكا» فإذا ذكرت الله فاذكر نعمه
الموجودة حولك ، وأذكر جمال الطبيعة ، وأذكر قدرة الله الفاعلة في
هذا الكون ، وهو معك دائما وأقرب اليك من حبل الوريد ، فتمسك
به ، وكن محبا لله ولرسوله وللناس أجمعين ، وللحياة ككل ، وابتسم
لله وأغمر قلبك بحبه تسعد وتنعم .

فهرس الكتاب

الصفحة

الموضوع

٣	الباب الأول :
٣	الفصل الاول - خداع النفس ، وكيف نحكمها
٩	الفصل الثانى - مراجعة النفس
١٣	الفصل الثالث - توجيه النفس
١٥	الفصل الرابع - تقلبات النفس
٢١	الباب الثانى :
٢١	الفصل الاول - التخيل العقلى وقوة الابتكار
	الفصل الثانى - كيف تتخلص من المخاوف والوساوس
٢٥	والاوهام
٣٣	الفصل الثالث - التخيل والخيال
٣٧	الفصل الرابع - أسرار الروح الانسانية والروح المعنوية
٤٣	الباب الثالث :
٤٣	الفصل الاول - قوانين الاتصال بالقدرة العلية
٤٩	الفصل الثانى - تدريبات لتقوية المخيلة العقلية
٦١	الفصل الثالث - التدريب على التخيل
٦٩	الفصل الرابع - كيف تطرد الأفكار السلبية والتشاؤمية
٧٥	الباب الرابع :
٧٥	الفصل الاول - العقل الباطن والتخيل للعلاج
٨٥	الفصل الثانى - كيف تتخلص من المرض
٨٩	الفصل الثالث - زراعة الافكار الايجابية
٩٦	الفصل الرابع - أسرار قوتك الخفية

الموضوع	الصفحة
الباب الخامس :	١٠٧
الفصل الأول - أثر الوسوسة فى الانسان	١٠٧
الفصل الثانى - أنواع من العلاج	١١١
الفصل الثالث - تدريبات لمراقبة أفكارك وتوجيهها	١١٧
الباب السادس :	١٢٣
الفصل الأول - يديك وصحتك ، وقدميك والعلاج	١٢٣
الفصل الثانى - صحتك فى أذنك	١٣٥
الفصل الثالث - العلاج النفسى	١٤٢
الفصل الرابع - التحضير للعلاج الذاتى	١٤٥
الباب السابع :	١٤٩
الفصل الأول - التركيز والعلاج	١٤٩
الفصل الثانى - مواجهة الحياة	١٥٣
الفصل الثالث - قوانين الصحة النفسية	١٦١
الفصل الرابع - الايحاء الذاتى	١٧٣
الفصل الخامس - قوة الارادة والتصميم نصائح للشباب	١٧٩

للمؤلف

- ١ - غارات الحرب وطرق الوقاية منها .
- ٢ - اليوجا والشباب الدائم (طبعة رابعة) الانجلو المصرية .
- ٣ - اليوجا ينبوع السعادة (طبعة ثالثة) دار المعارف .
- ٤ - اليوجا علاج وشفاء (طبعة ثالثة) الانجلو المصرية .
- ٥ - العقل المتحرر (الانجلو المصرية) .
- ٦ - التنفس الارادى (الانجلو المصرية) .
- ٧ - اليوجا والتصوف والرهبانية (الانجلو المصرية) .
- ٨ - اليوجا والعلاج النفسى (الهيئة العامة للكتاب) .
- ٩ - اليوجا والسلام النفسى (دار المعارف) .
- ١٠ - الراجا يوجا تحت الاعداد .

رقم الايداع بدار الكتب ٣٥٥٤ لسنة ٩٤
الترقيم الدولي I. S. B. N 977 — 05 — 1267 — 2

مطبعة
أبناء وهبه محمد حسان
٢٤١ (١) ش الجيش - القاهرة
٩٢٥٥٤٠ : ٥

